۱۰۰ نکته
در شناخت
دنیای پسران

- الیزابت هارتلی بروئر
- ترجمهٔ آناهیتا آذری



هارتلی - بروئر، الیزابت Hartley - Brewer, Elizabeth
۱۰۰ [صد] نکته در شناخت دنیای پسران / الیزابت هارتلی بروئر؛ مترجم آناهیتا آذری .-- تهران: قدیانی، ۱۳۸۴.
۲۴۰ ص. -- (موسسه انتشارات قدیانی، ۸۵/۱۰۹۹)
ISBN 978-964-536-628-3
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا .
عنوان اصلی: Self-esteem for boys: 100 tips for raising happy and confide children, 2000.
۱ .کودکان -- سرپرستی. ۲. عزت نس کودکان.
الف.آذری، آناهیتا، ۱۳۴۴ ـ مترجم. ب.عنوان.
۶۴۹/۱۳۲ HQ۷۶۹/ه۱۴۷ص۴ ۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران ۸۴-۳۸۹۰۶م

موسسهٔ انتشارات قدیانی
www.ghadyani.org
تلفن: ۶۶۴۰۴۴۱۰ (۵ خط) دورنگار: ۶۶۴۰۳۲۶۴

۱۰۰ نکته در شناخت دنیای پسران

الیزابت هارتلی بروئر مترجم: آناهیتا آذری

ویراستار: متین پدرامی
طراح جلد: مؤسسه نظر / حسین فیلی‌زاده
زیر نظر شورای بررسی
چاپ چهارم: ۱۳۹۰ تعداد: ۳۳۰۰ نسخه
شابک: ۳ ـ ۶۲۸ ـ ۵۳۶ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN: 978 - 964 - 536 - 628 - 3
کد: ۸۶/۱۰۹۹
چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

۵۵۰۰ تومان

فهرست

فصل ۱

درک موانع و فرصت‌های پیش رو

خبرها حاکی از آن است که در حال حاضر پسرها روزگار سختی دارند. به نظر می‌رسد آنها در تلاش برای یافتن نقش مناسب خود در زندگی و تطبیق خود با آن نقش، ناموفق و عاجز هستند. بر طبق آمارهای به دست آمده، پسرها مشکلات رفتاری بیشتری را تجربه می‌کنند؛ و در سنین پایین‌تری دچار بزهکاری می‌شوند، برتری تحصیلی خود را که قبلاً نسبت به دخترها داشتند از دست می‌دهند و میزان خودکشی ناشی از افسردگی در آنها بیشتر از دختران است. ظاهراً تغییرات اجتماعی، اقتصادی و حتی تحصیلی در حال تضعیف مردانگی ذاتی آنهاست و برای بعضی از آنها آینده چیزی جز فشار یا شکست مداوم یا هر دوی آنها، نیست. خودباوری و انگیزه‌های آنها در پایین‌ترین سطح ممکن قرار دارد. با این حال، بسیاری از پسرها به‌طور استثنایی به خوبی عمل می‌کنند و دارای آزادی‌های بیشتری هستند که از آن لذت می‌برند و در حال رها شدن از قید و بندهای تنها مظهر مردانگی خود هستند. آنها در مبارزه با زندگی در این دنیای نوین پیشی می‌گیرند و آسایش را در آزادی اندیشه، احساس و عمل هماهنگ با قلب گرم و صمیمی خود می‌بینند.

پسرها، دوست‌داشتنی، بامزه، خرابکار، مغرور و نافرمان هستند و از نظر ظاهری بسیار

متفاوت هستند. شواهد نشان می‌دهد که غرور و جسم آنها متفاوت از مغز و جسم دختران است. این امر بستگی زیادی به نحوهٔ پرورش آنها و اهمیتی که جامعه و خانواده‌ها به آنان می‌دهند، دارد. همچنین این موضوع دارای اهمیت بسیار است که آنها تحصیل را فقط قلمروی انحصاری زنان فرض نکنند. باید به آنها اجازه داد تا در محیطی پرتفاهم به غریزه‌های مردانهٔ خود پاسخ دهند تا خود واقعی خویش را درک کنند بی‌آنکه از تصاویر مردانه‌ای که آنها را دچار مشکل می‌سازد، پیروی کنند. پسرها برای اینکه بزرگسالانی دوست‌داشتنی، مهربان، انعطاف‌پذیر و ماهر شوند ـ که می‌توانند از زندگی بهره نهایی را ببرند ـ همانند دخترها به عشق، محبت و توجه نیاز دارند.

خودباوری مثبت پسرها نه تنها از شادی مربوط به مرد بودن و داشتن تصویری واضح از مفهوم مردانگی، بلکه از حس اطمینان، باید سرچشمه بگیرد.

پسرها، نیمی از آیندهٔ ما هستند. با در نظر گرفتن تغییراتی که در جامعه در حال انجام است ـ خاصه در اشتغال و خانواده ـ پسران در حال رشد، طبعاً نسبت به آینده گیج و مردد هستند. برای مثال، پدر بودن چه مفهومی دارد؟ تعهد و ازدواج چقدر اهمیت دارد؟ چگونه باید با احساسات متناقض اندوه، خشم، نرمی، رقابت و حمایت کنار بیایند؟ با این حال، اگرچه ممکن است این تغییرات مغشوش‌کننده باشند، اما به‌طور بالقوه آزادی‌بخش هم هستند، چون راه‌های بسیاری را پیش روی پسرها قرار می‌دهند که خود واقعیشان را بیابند و به این ترتیب خودباوری آنها تقویت می‌شود.

در آینده، والدین و مربیان باید در زمانی که پسرها در حال یافتن مسیر زندگی خود از میان گزینه‌های متعددی که در مقابل دارند هستند، آنها را بیشتر حمایت و راهنمایی کنند. پسرها باید به جای فرو رفتن بی‌دردسر در قالب‌های از پیش تعیین شده، ذات خود را بیابند و راه‌های ابراز و رشد رشته‌های وجود خویش را که تار و پود شخصیت آنها را می‌سازند، آزمایش کنند. با افزایش خودشناسی، عزت‌نفس عمیق‌تر می‌شود. پسرها اکنون در یک چهارراه قرار دارند. آنها می‌توانند راهی را برگزینند که به کاهش فرصت‌ها و افزایش تردید نسبت به خودشان ختم می‌شود و یا راهی که منجر به تکامل خویش و بها دادن بیشتر به خود شود؛ مسیری که انتخاب می‌کنند به کیفیت خودباوری آنها بستگی دارد.

وقتی پسری رابطهٔ خوبی با فرد بزرگسالی دارد که حس درک شدن، با ارزش بودن و مورد علاقه بودن را در او ایجاد می‌کند؛ وقتی که آن‌قدر از حمایت دیگران دلگرم است که در مدرسه موفق و کارامد و دارای اعتمادبه‌نفس می‌شود و از طریق علائق مختلف خود دوستان قابل اطمینانی پیدا می‌کند که معاشرت کردن با آنها و تشخیص تفاوت‌ها را می‌آموزد، با آیندهٔ خود با اعتمادبه‌نفس و شجاعت، برخورد می‌کند. لازم است که او برای داشتن سلامت فکری، از انزوا و دلمردگی اجتناب کند، چون دنیای دورافتاده از دیگران، به راحتی سرشار از حضور شیاطین می‌شود.

بر روی دیوارهای ساختمان صنعتی که مواد شیمیایی خطرناک را در خود جای داده‌اند، علامت هشدار نصب می‌شود. والدین باید با مشاهدهٔ سه نشانهٔ زیر در پسرشان مراقبت یکسانی را در پیش گیرند: «انزوا»، «ناامنی» و «پوچی». این نشانه‌ها انفجاری هستند و نارنجک‌های احساسی ایجاد می‌کنند که می‌تواند یک عمر به فرد لطمه بزند. توانایی و قدرت درونی، پادزهر این تباهی‌هاست. در گذشته، پسرها باید از نظر عاطفی و جسمانی پرطاقت بار می‌آمدند. برای زنده ماندن در میدان جنگ، پوست و لب بالا آنها نسبتاً کلفت می‌شد و غالباً مردها به وسیله زورگویی و قلدری ملزم به پنهان کردن احساساتی می‌شدند که می‌توانست منجر به سقوط کشورشان شود. بدون شک گرچه قدرت انعطاف‌پذیری بسیار مهم است، اما پسرها ـ و همچنین دخترها ـ باید دارای قدرت پذیرش و خودسازی هم باشند تا بتوانند پس از شکست، خود را از نو بسازند تا به آنچه که ما آن را «شجاعت عاطفی» می‌نامیم، دست بیابند.

این، به مفهوم نادیده انگاشتن احساسات نیست، بلکه با آن تفاوت بسیار دارد. کسانی که در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنند باید خود را به مهارت‌های پیچیدهٔ اجتماعی و ارتباطی مجهز کنند، که در این صورت دارای «آگاهی عاطفی» خواهند شد و قادر می‌شوند از این توانایی عمومی استفاده کنند. پسرها باید شیوه‌های رویارویی خود و دیگران و همچنین دیدگاه‌های مختلف را بیاموزند، چون پیشرفت تکنولوژیکی و رقابت گسترده‌تر جهانی وظایفی را ایجاد می‌کنند که نیازمند کار خلاق تیمی، حل مشترک مشکلات، ارتباط مستمر و رویکردهای مشترک جهت برخورد با مخاطرات است.

دغدغهٔ والدین و مربیان، بخشیدن هویت مناسب مردانه به پسران است، هویتی فارغ از

پرده‌ها و حفاظ‌های نامناسبی‌که آنها را از خود و دیگران جدا می‌کند. دنیای نچسب و سهل‌انگارانه فرهنگ مردانه، مردها را به جایی نمی‌رساند، باید احساسات و افراد در آن جایی داشته باشند. با کمک کردن به پسرها در تحول بخشیدن به نیروی درونی و پرورش دادن خودباوری، گاه شکنندهٔ خود، می‌توانیم آنها را یاری کنیم تا به افراد، پدران و ابرمردانی شاد، خونگرم، بخشنده و دارای اعتمادبه‌نفس برای جامعهٔ آتی ما تبدیل شوند که برای هر کسی - از جمله خودشان - مفید خواهند بود.

فصل ۲

برآوردن نیازها

پذیرفتن این واقعیت که نوزادان زندگی خود را بدون آگاهی از جنسیت خود آغاز می‌کنند، دشوار است، آنها به سادگی وجود خود را برحسب اساسی‌ترین نیازهایشان، تجربه می‌کنند. آگاهی از جنسیت در حدود دو سالگی آغاز می‌شود و نیازهای اساسی پسران هم شبیه نیازهای هرکس دیگری است. بعضی از افراد، پسرانی را که این نیازهای اساسی خود را آشکار می‌کنند، مانند دختران «نازک نارنجی» فرض می‌کنند و در صورتی که نیاز پسران به دیگران سبب تضعیف قدرت، استقلال و مردانگی آنها شود، آنها را از برآوردن نیازهایشان باز می‌دارند.

با این حال، پسرها هم نیازهایی دارند. تمام پسرها علاوه‌بر نیازی که به خوراک و پوشاک دارند، محتاج تغذیهٔ احساسی هستند؛ اینکه دیگران دوستشان داشته باشند، آنها را گرامی بدارند، از آنها قدردانی کنند، به آنها ارزش داده شود، مورد توجه و ستایش قرار گیرند، درک و مورد قبول واقع شوند. وقتی که نیازهای پسری برآورده نشود، احساس می‌کند که طرد شده است و شاید چنین نتیجه‌گیری کند که اشکالی در کارش وجود دارد و خودباوری‌اش را از دست بدهد. پسری که به مواد مخدر، جرم یا خشونت رو می‌آورد، احتمالاً در حال نشان دادن واکنشی از روی عصبانیت و دلخوری نسبت به بزرگسالانی است که درک عواطف و برآوردن نیازهای او را پیش از آنکه به آمادگی و خودکفایی عاطفی برسد، قطع کرده‌اند؛ در حالی که در واقع هیچ‌یک از ما به این حد نمی‌رسیم.

۱ پسران نیز به عشق و محبت نیاز دارند

بیشتر مواقع پسرها به‌طور مستقیم، طالب دریافت عشق و محبت از والدین یا سایر بزرگسالانی هستند که به آنها نزدیک‌اند. وقتی که به‌قدر کافی بزرگ شدند تا بتوانند مردانگی را درک کنند، شاید بتوانند بفهمند که این احساس عشق است، اما آن‌قدر انعطاف ندارند که آن را نشان‌دهند یا آن را بخواهند.

برای یک پسر شلوغ و پرهیاهو ـ و بعضی اوقات یک‌دنده و خرابکار ـ آرام گرفتن و خود را به حرارت و امنیت ناشی از در آغوش گرفتن والدین سپردن، می‌تواند کار دشواری باشد. این کار برای پسران بزرگ‌تر حتی شاید دشوارتر باشد، مخصوصاً اگر آغوشی که به رویشان باز شد، متعلق به مادرشان باشد. از این رو، پسران غالباً برای دریافت عشق مورد نیازشان تدابیر تهاجمی‌تری نسبت به شیوه‌های متدوال دختران ـ که برای دریافت حقوق عاطفی خود باید فاصلهٔ احساسی بسیار کمتری را طی کنند ـ در پیش می‌گیرند.

اگر پسرتان از پشت‌سر به رویتان جهید یا سقلمهٔ دردناکی به شما زد، این می‌تواند نشان‌دهندهٔ نیاز او به عشق شما باشد، بنابراین بهتر است به جای اینکه با خشونت با او برخورد کنید، ملاطفت و مهربانی نشان دهید. هدف باید کاهش دادن تدریجی روابط پدری و مادری باشد، بدون اینکه حس کند شما او را از لحاظ عاطفی ترک و رها کرده‌اید.

پدر و مادر

- از این اندیشه بر حذر باشید که: «به من عشقی ابراز نمی‌شود یا اینکه به آن نیاز ندارم، پس پسرم هم همین‌طور است»؛ او متفاوت است، و کسانی که عشقی دریافت نمی‌کنند، به این عبارت رو می‌کنند که «نیازی به عشق ندارند» تا اندوه خود را پنهان کنند.

- اگر در مورد در آغوش گرفتن او مردد هستید، قبل و بعد از آن از او بپرسید که آیا مورد قبولش هست یا خیر.

- اگر بوسیدن او برایش ناراحت‌کننده است از این کار خودداری کنید.

- عشق را می‌توان به عنوان مثال، با نشستن کنار یکدیگر در موقع تماشاکردن تلویزیون یا مطالعه، یا نشستن روی تختخواب پسرتان در شب، هم نشان دهید.

- با نشان دادن توجه و علاقه نسبت به افکارش، با توجه کردن به او، انجام دادن کارها همراه با او و درک کردن احساساتش می‌توانید عشق خود را ابراز کنید.

مربیان

- شما محبت خاص والدین را نسبت به پسران در کلاسشان نخواهید داشت؛ با این حال، می‌توانید نشان دهید که از وجود دانش‌آموزانتان لذت می‌برید و مسئولیتی را که در قبال آنان دارید، می‌پذیرید.

- سپردن وظایف خاص به بعضی از پسرانی که فاقد اعتمادبه‌نفس هستند، موجب می‌شود که احساس کنند به آنها اهمیت داده می‌شود و مورد توجه و قابل‌اعتماد و امین هستند.

۲ نشان بدهید که او را درک می‌کنید

روزی پسرم با عصبانیتی که هرگز پیش‌تر در او سراغ نداشتم از مدرسه به خانه آمد. بی‌ادب و گستاخ شده بود. کلماتی را بر زبان می‌آورد که به صحبت‌های زنگ تفریح در حیاط مدرسه شباهت داشت؛ آنگاه دریافتم که احتمالاً آنچه را که به او گفته بودند، تکرار می‌کند. دست‌هایش را به دورم حلقه زد و از اینکه موضوع را درک کرده بودم، فریادی از روی آسایش سر داد.

همهٔ بچه‌ها از درک نشدن احساساتشان دچار سرخوردگی می‌شوند. این حالت با رنجش آغاز می‌شود، اما وقتی که مشکل به قوهٔ خود باقی می‌ماند، یک پسر از خود می‌پرسد که آیا برداشت او از وجود خویش، طبیعی، منطقی و صحیح بوده است. وقتی که پسران دریابند که آرزوهایشان نادیده گرفته یا سوءتعبیر می‌شود، نه تنها احساس سرافکندگی می‌کنند، بلکه دلخوری، عصبانیت و از همه بدتر تردیدشان نسبت به خود، افزایش می‌یابد. می‌توان با پیش‌بینی نیازهای او و ابراز دقیق افکار احتمالی‌اش، توجه و درک خود را نشان داد. مثلاً می‌توانید بگویید: «فکر می‌کنم کمی دلخور هستی، درست است؟» این کار به او فرصت می‌دهد که به مخالفت بپردازد و مانع سوءتعبیر شما شود.

پدر و مادر

● برداشت او را از دنیا بپذیرید؛ طبیعی است که نظر او با نظر شما، یا دیدگاه شما با دیدگاه او یکسان نباشد.

● به ویژگی‌های فردی او بها دهید و آنچه را که در او می‌پسندید، به وی بگویید.

● رفتارش را به دقت بررسی کنید تا عوامل و احساسات احتمالی‌اش را دریابید؛ بگذارید بفهمد که شما به احساسات و عواطفش آگاهی دارید.

● آنچه را که به شما می‌گوید تکرار کنید، تا مطمئن شوید درست فهمیده‌اید: «پس می‌خواهی که امشب خانه بمانم چون از اینکه این هفته تا دیروقت سر کار بوده‌ام ناراحتی، درست است؟»

● علائق و بیزاری‌هایش را به خاطر بسپارید.

● احساس احتمالی او را در مورد موضوعی، بیان کنید: «از این حرف من خوشت نمی‌آید، اما دوست ندارم تمام شب را بیرون از خانه باشی.»

مربیان

● آگاهانه تلاش کنید الگوهایی را در کار یک پسر بیابید که شما را قادر می‌کند او را به عنوان یک فرد مستقل ببینید: «راستی، تو نقاشی کردن از پرنده‌ها را دوست داری، درست است؟» یا اینکه: «تو همیشه در مورد ماهیگیری می‌نویسی؛ این باید تفریح مورد علاقه‌ات باشد!»

● کار کلاسی را که علائق و بیزاری‌های پسران را نشان می‌دهد در برنامه قرار دهید، و بکوشید بعضی از آن نکات را به یاد بسپارید.

● برای پسرانی که کوشش زیادی می‌کنند، چهار دلیل احتمالی تلاش آنها را (با حذف صفت یکدنگی آنها) بگویید.

● از عبارت‌های «انعکاسی ـ شنیداری» استفاده کنید: «آن‌طور که از حرف‌هایت می‌فهمم احساس می‌کردی به قدر کافی از تکلیف مدرسه‌ات اطلاع نداشتی تا آن را انجام دهی. پس بیا با چیزهایی که مطمئن هستی می‌دانی شروع کنیم.»

۳ او را همان‌گونه که هست بپذیرید، حتی اگر رفتارش را دوست ندارید

هر پسر باید همان‌گونه که هست پذیرفته شود، نه فقط به دلیل آنکه «خوب» یا «موفق» بوده و یا مطابق با شخصیت آرمانی موردنظر شما عمل کرده است. اگر او پیوسته خود را در قالبی که برایش تعیین کرده‌اید جا دهد، به سرعت هیبت و هویت خود را از دست خواهد داد و به سختی خود واقعی‌اش را خواهد شناخت.

پسران جوان احتمالاً بیشتر از دختران مورد مؤاخذه قرار می‌گیرند. آنها غالباً پر سر و صداتر و غیرقابل کنترل هستند؛ بیشتر در معرض حوداث هستند، چون کمتر تابع نظم هستند و کمتر توانایی شرح احساساتشان را دارند، چون زبان آنها دیرتر باز می‌شود. سرزنش‌های ناشیانه مخالفت را برمی‌انگیزد و می‌تواند لطمهٔ بزرگی به آنها وارد کند. اگر می‌خواهید او را برای این مسائل مورد مؤاخذه قرار دهید، واقعیت‌های ویژگی‌های فردی او را از اعمالش جدا کنید. با این کار، خللی در ارزشی که او برای خود قائل است وارد نمی‌شود، ضمن آنکه او می‌آموزد که رفتار خود را مهار کند و عواقب آن را دریابد. یک پسر پرسر و صدا، غالباً سالم و سرحال و در عین حال خسته کننده است. تنها به این دلیل که رفتار یا تمایل ویژهٔ او را نسبت به چیزی نمی‌پسندید، از وی سلب اعتماد نکنید. هرگز نگذارید که زیر باران سرزنش‌های شما احساس نابودی کند.

پدر و مادر

● برای اینکه دیدگاه مثبتی داشته باشید، پیش از آنکه رفتارش را تفسیر کنید، به نکات قوت او بیندیشید.

● برای توصیف رفتار پسرتان واژه‌های «خوب» یا «بد» را به کار نبرید، چون او آن واژه‌ها را بازتاب وجود خویش تلقی خواهد کرد؛ در عوض، آنچه را که مورد تأیید یا نفی شماست، شرح دهید.

● گفتن این عبارت: «الان، به نظرم رفتارت...» نشان می‌دهد که فقط رفتار فعلی او را نفی می‌کنید.

● کتک زدن او با دست یا یک شیء، باعث می‌شود که احساس کند او را دوست ندارید.

مربیان

● ویژگی‌های مثبت هر دانش‌آموز که شما را به خود جلب می‌کند، تشخیص دهید، آنگاه صادقانه و به راحتی می‌توانید بگویید که مشکل در رفتار آن پسر است، نه خود او.

● رفتار خارج از قواعد و اصول را به‌طور کامل توصیف کنید و از کاربرد واژهٔ: «تو» اجتناب کنید. این جمله: «آن‌طور که با خط‌کش ضربه می‌زنی؛ آزاردهنده است،» کمتر از جملهٔ: «تو واقعاً آزاردهنده‌ای!»، تحریک‌آمیز و رنجش‌آور است.

۴ او را زیاد تحسین کنید

کودکان عاشق این هستند که تحسین شوند. یکی از شادی‌های زندگی و سر و کار داشتن با بچه‌ها این است که صورتشان را وقتی که کاری را خوب انجام داده‌اند و ما دریافته‌ایم، درخشان از غرور و شادی بیابیم.

تحسین، پسران را به وجود می‌آورد، چون به آن نیاز دارند، اما به آنها انضباط شخصی را نیز می‌آموزد. پسران از طریق تحسین و تشویق، پیام‌های واضح و مثبتی را در مورد نحوهٔ گذراندن زندگی خود و اینکه چه کاری باید انجام دهند، به جای شنیدن کارهایی که نباید بکنند، دریافت می‌کنند. بسیاری از افراد، به‌خصوص مردان، تحسین کردن را ـ به ویژه اگر مربوط به پسران باشد ـ کار دشواری می‌دانند. تحسین، موجب می‌شود آنها احساس کنند که برای دانستن و یادگیری مسئولیت دارند. از سوی دیگر، انتقاد و سرزنش، ممکن است این حس را در آنها به وجود بیاورد که آن توانایی شگرف را از دست داده‌اند، و این حالت خطرناکی است. بعضی‌ها نمی‌دانند که چه چیزی را ستایش کنند یا چه کلماتی را به کار ببرند. سایرین بر این باورند که تحسین، پسران را خودپسند، یا تنبل و از خودراضی می‌کند که این چندان عالی نیست. اما تحسین شدن و مورد توجه قرارگرفتن معمولاً موجب تلاش بیشتر پسران می‌شود و به آنها می‌آموزد که قدر دیگران را نیز بدانند.

پدر و مادر

● می‌توانیم برای دادن نظر موافق خود بگوییم: «فوق‌العاده است!»، «عالیست»، «خوب است!» و «متشکرم، واقعاً مفید بود». این عبارت‌ها قدردانی را می‌رساند.

● هر روز نکته‌ای برای تحسین، قدردانی و توجه بیابید.

● می‌توان پسرها را برای مهارت‌های فکری (مانند: انتخاب‌ها، افکار، توانایی حل مشکلات)، و مهارت‌های اجتماعی (مانند سودمندی، درک، مشارکت و حل گرفتاری‌ها) و مهارت‌های جسمانی (مانند، استفاده صحیح از قیچی، ساختن اشیا، ورزش) و خوب کار کردن، تحسین کرد.

● دقیق برخورد کنید: به جای اینکه از فوق‌العاده بودن پسرتان صحبت کنید، کاری راکه انجام داده تحسین کنید.

● تلاشی راکه انجام داده، بیشتر از نتیجهٔ نهایی تحسین کنید.

مربیان

● پسرها را تشویق کنید در مورد کار خود قضاوت کنند، نه اینکه به نظر شما متکی باشند.

● اجازه بدهید آنها خودشان کارهای یکدیگر را ارزیابی کنند، به این ترتیب، همیشه تحسین فقط از جانب مسئولان امور ابراز نمی‌شود.

● به آنهاکمک کنید که از خوب کار کردن احساس غرور کنند. فرض کنید که یک پسر مغرور است، پس به او چنین بگویید: «گمان می‌کنم وقتی که این کار را به پایان رساندی، شاد شدی.»

● ویژگی در آنها بیابید که هر روز آن را تحسین کنید، از جمله شوخ‌طبعی، خوش‌مشربی و ابتکار آنها.

● در مورد پسری که از تحسین گریزان است؛ ستایش کردن او عملی نخواهد بود؛ یکی از ویژگی‌هایی راکه در واقع دوست‌داشتنی می‌یابید انتخاب کنید و به مدت سه هفته، هر روز سه بار آن را ذکر کنید، تا جایی که او آن را باور کند.

۵ اوقاتی را با او سپری کنید

می‌دانم که پدرم دوستم دارد، اما او را خیلی کم می‌شناسم. می‌دانم که برای حمایت از ما خیلی کار می‌کند، اما ما خیلی کم با هم حرف می‌زنیم. گاهی به من این احساس دست می‌دهد که ناقص هستم.

بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که کودکان دوست دارند که پدر و مادر در اطرافشان باشند، حتی اگر کاری را فعالانه با کمک یکدیگر انجام ندهند. آنها دوست دارند پدرانشان را به اندازهٔ مادرانشان ببینند. پسرها هم به اندازهٔ دخترها به سپری کردن اوقاتی با والدینشان نیاز دارند. می‌توان گفت حتی پسرهای نوجوان بیشتر دوست دارند والدین خود را ببینند. مردان بریتانیایی، نسبت به مردان کشورهای دیگر اروپایی، ساعات بیشتری را به کار می‌پردازند. این بدان معناست که آنها زمان کمتری را در خانه با خانواده‌هایشان سپری می‌کنند. اگر افرادی که پسرها به آنها وابسته هستند ظاهراً توجهی از خودشان ندهند، پسرها نمی‌توانند احساس کنند که آنها دوستشان دارند، به آنها احترام می‌گذارند یا آنها را باور می‌کنند. اگر بزرگسالانی که نقش اصلی و مهمی در زندگی یک پسر دارند، وقت و توجه خود را صرف او کنند، وی احساس می‌کند که به او اعتبار داده شده است و خود برای وجود خویش ارزش قائل می‌شود. برآوردن این نیاز پسرتان که اوقاتی را بدون اضطراب با شما سپری کند، زمانی که توجه خود را تنها به او متمرکز می‌کنید، به او کمک می‌کند که احساس اعتمادبه‌نفس و موفقیت کند.

پدر و مادر

● هدیه، جایگزین حضور واقعی شما نمی‌شود: سعی نکنید نبودن خود را کنار پسرتان، با خرید هدیه جبران کنید.

● وقتی که با او هستید، به تلفن پاسخ ندهید و وقت خود را صرف شناخت افکار او کنید، و در مورد آنچه که انجام می‌دهد، با هم صحبت کنید.

● با او بازی کنید، در کاری که انجام می‌دهد با او همراه شوید یا او را در حال انجام فعالیت مورد علاقه‌اش تماشا کنید، یا بگویید: «دوست دارم وقتی که ماشین را می‌شویم، با من حرف بزنی.»

● به هر قولی که می‌دهید پایبند بمانید و در تماس مداوم با او باشید.

● سپری کردن زمانی در سکوت در کنار یکدیگر، به اندازهٔ اوقاتی که به فعالیت مشترک می‌پردازید، ارزشمند است.

● سعی کنید تا آنجا که می‌توانید کارهای مورد نیازتان را در خانه انجام دهید، بدین ترتیب از خانواده‌تان جدا نمی‌شوید.

مربیان

● پسران غالباً سعی می‌کنند که موردتوجه قرار گیرند: نگذارید که رفتار بد آنها موجب جلب توجه شود.

● اگر پسری درخواست صحبت در زمانی نامناسب را می‌کند، وقت دیگری را به او پیشنهاد کنید تا بتوانید توجه خود را کاملاً به او معطوف کنید.

● هر هفته پسرهای ساکت را شناسایی کنید. سپس به وسیله هماهنگی با سایر همکاران خود، تلاش ویژه‌ای را برای صحبت با آنها و گذاشتن وقت کافی برایشان در نظر بگیرید.

۶ با تماس بدنی و گفت‌وگو ارتباط برقرار کنید

تماس بدنی نیز می‌تواند مانند استراحت اطمینان‌بخش باشد. پسری که هرگز لمس نشود، احساس نادیده شدن، شرمندگی و بی‌ارزشی می‌کند. پریشانی او در مورد نیازی که به تأیید شدن از طریق تماس بدنی و محبت‌آمیز دارد، ممکن است اعتمادبه‌نفس او را در لمس دیگران به عنوان یک بزرگسال، خواه به صورت فشردن دست یا نوازش مهربانانه فرزندان خویش، کاهش دهد.

تماس، بهتر از کلمات ارتباط برقرار می‌سازد و می‌تواند بسیاری چیزها را، به شکل‌های مختلف و با سوءتعبیر کمتر، بیان کند و فقط یک ثانیه طول می‌کشد. تماس مثبت می‌تواند به صورت در آغوش کشیدن یا گذاشتن دستتان به دور شانه‌های پسرتان باشد؛ این حالت شاید واکنشی در مقابل نداشته باشد اما شاید نشانهٔ ساده‌ای حاکی از اینکه پسرتان معنی حرکت شما را درک کرده، دریافت کنید. این حالت می‌تواند به او و دیگران نشان دهد که پسرتان به شما تعلق دارد. می‌تواند مرهمی بر یک مشاجره باشد و نشانهٔ اظهار تأسف شما باشد. ممکن است تسلی‌بخش او پس از یک ناامیدی باشد و یا نشان دهد که به خاطر وجود او احساس غرور می‌کنید، یا حاکی از برابری و مشارکت باشد. اما تماس می‌تواند آزاردهنده هم باشد؛ کتک زیان‌آور است، خشم شما می‌تواند نشانه طرد عمیق باشد و پسرتان را کاملاً از شما دور می‌کند.

پدر و مادر

● نوازش مختصر پیشانی، سر یا دست‌های پسرتان در وقت خواب یا در هنگام تماشای تلویزیون ـ یا حتی صمیمانه نشستن در کنار یکدیگر ـ می‌تواند راهی برای وارد کردن تماس‌های عاطفی و محبت‌آمیز باشد.

● استفاده از تماس‌هاس مختصر را به عنوان جایگزینی برای کلمات، آزمایش کنید.

● اگر پسرتان از لمس شدن ناراحت می‌شود، آنچه راکه تأیید می‌کند و می‌پسندد و زمان انجام آن را از او بپرسید و آن را انجام دهید.

● برای او حیوانی خانگی بخرید تا بتواند احساسات و محبت خود را به راحتی از طریق لمس ابراز کند.

مربیان

● مسائل مربوط به حمایت از کودک بسیاری از مربیان را نسبت به لمس کودکان بی‌میل می‌کند؛ در هر صورت، با بزرگ‌تر شدن پسرها، لمس آنها دشوارتر و نامناسب‌تر می‌شود؛ همان ایستادن در کنار او در هنگام دیدن کارهایش، می‌تواند حاکی از این باشد که او را تأیید می‌کنید و از حضور او ناراحت نیستید.

● بعضی از مربیان در هنگام ورود خود به کلاس دانش‌آموزان کوچک‌تر، با هر یک جداگانه سلام و احوالپرسی می‌کنند و از هر دانش‌آموز می‌خواهند که در زمان‌های مختلف، شیوه‌های سلام گفتن را، با یک لبخند، با دست دادن، یا در صورتی که از نظر احساسی تمایلی نداشته باشند ـ بدون هیچ نشانه‌ای ـ انتخاب کنند.

۷ برای حق او جهت درک مسائل، ارزش قائل شوید

پسرها خیلی دوست دارند که در چارچوب قواعد و ساختار زندگی کنند. آنها هنگامی که احساس امنیت کنند و بتوانند آنچه را که برایشان اتفاق می‌افتد پیش‌بینی کنند، پیشرفت می‌کنند. حوادث غیرمنتظره می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده باشند. بعضی اوقات اتفاقات غیرمترقبه‌ای رخ می‌دهد که حتی ممکن است بزرگسالان درگیر را هم به همان میزان شگفتزده کنند. اما غالباً بزرگسالان، پیشاپیش، از وقوع آن حوادث آگاه هستند؛ ولی نمی‌توانند فرزند خود را به شکل مناسبی از آن باخبر کنند و در این مورد درمانده می‌شوند.

کودکان باید بتوانند دنیای خود را درک کنند. در غیراین صورت، دچار آشفتگی اجتماعی و عاطفی می‌شوند. آنها زندگی خود را، هم از طریق الگوهایی که از یک زندگی منظم سرچشمه می‌گیرند و روزهای قابل پیش‌بینی زندگی و هم از طریق دریافت توضیحاتی در مورد تغییراتی که صورت می‌گیرد، درک کنند. مغز کودکان از طریق ایجاد الگوهای پرمعنا رشد می‌یابد، از این رو هر کودک باید پیش از آموختن، دانش و رویدادها را درک کند. وقتی که موضوعاتی را برای پسرتان توضیح می‌دهید، به او می‌فهمانید که به حق او برای فهمیدن احترام می‌گذارید و با نیاز او برای درک دنیایش همدلی می‌کنید، برای توانایی او در درک و فهم مسائل ارزش قائل هستید و با دادن اطلاعات به او پشت‌گرمی می‌دهید.

پدر و مادر

● سعی کنید قبل از وقوع حوادث، پسرتان را از آنها آگاه کنید، و پس از روی دادن اتفاقات دلیل آن را توضیح دهید.

● می‌توانید احساسات خود را با او در میان بگذارید، و به بحث در مورد احساسات او بپردازید.

● می‌توان تغییراتی را که در برنامه‌های عادی و روابط خانوادگی پیش می‌آید و غیبت‌های ناشی از آن را با او مطرح کرد.

● با پاسخ دادن به پرسش‌هایش در مورد مسائلی مانند مرگ و طلاق، صادقانه حقایق را برای او بازگو کنید، اما به صورتی که بتواند آنها را به راحتی درک کند.

مربیان

● پسران را به خوبی از وقوع هر نوع تغییری در برنامهٔ روزانهٔ کلاس آگاه کنید.

● اگر می‌دانید که قرار است به مدرسه نیایید، پیشاپیش آنها را مطلع کنید و به آنها بگویید چه کسی جایگزین شما خواهد شد.

● دلیل اعمال هر «تنبیه» یا «پیامدی» را توضیح دهید.

● دلیل خوب یا کمتر از حد استاندارد بودن یک کار را برایش توضیح دهید.

● پسرها را از زمان برگزاری آزمون‌ها یا پروژه‌های مهم آگاه کنید، و هر نوع تأخیر را در تحویل دادن کارها به آنها اعلام کنید.

۸ پسرها، تحت توجه یکی از وابستگان مذکر خود عالی عمل می‌کنند

پسرها در تمام خانواده‌ها به خوبی عمل می‌کنند، اما وقتی که تحت توجه یک مرد دلسوز قرار گیرند، امنیت بیشتری احساس می‌کنند. این مرد ممکن است پدر، قوم و خویش، همسایه، رهبر جوانان یا فردی مربوط به مدرسه باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که هر چه این رابطهٔ خاص زودتر برقرار شود، مفیدتر خواهد بود؛ در غیر این صورت، ضرب‌المثل: «دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است» یقیناً مصداق پیدا می‌کند. پسرها به سه دلیل از داشتن این رابطهٔ خاص با شخص بهره می‌برند: نخست، بودن با کسی که آشکاراً از همراهی با او لذت می‌برد و به آنچه که او انجام می‌دهد علاقه‌مند است و این موجب می‌شود که خود را باور کند؛ دوم، داشتن رابطه‌ای خوب با یک «مربی» مذکر و الگویی مثبت، به او نشان می‌دهد که در آینده می‌تواند به چگونه فردی تبدیل شود؛ سوم، ویژگی‌های فردی آن شخص، درک او را نسبت به مردم افزایش خواهد داد و انتخاب‌های او را در مورد چگونگی رفتارها گسترش می‌دهد.

به دلایل مختلف، پدران همیشه نمی‌توانند این فرد خاص باشند. نگذارید حسادت شما مانع از نزدیکی شخصی که می‌شناسید با پسرتان شود، پسرها از رابطه با یک مرد معتبر که تمام توجه خود را معطوف آنها می‌کند بهره می‌برند؛ مشروط بر آنکه این ارتباط از نوع مثبت بوده و مطمئن باشید که جنبهٔ غیرعادی ندارد.

پدر و مادر

● رابطه با پدر به‌طور طبیعی آغاز می‌شود، اما اگر چنین نشد، می‌توانید با دعوت از یک «مربی» احتمالی در یک گردش، یا دعوت از او برای صرف چای یا تماشای تلویزیون با شما و پسرتان، چنین رابطه‌ای آغاز کنید.

● علائق پسر خود را شناسایی کنید، و از همسایه‌ها بپرسید که آیا آنها هم علائق و سرگرمی‌های مشابهی دارند و آیا می‌توانند با پسرتان همراهی کنند.

● مانع بازدید پسرتان با کسی که به او توجه نشان می‌دهد نشوید، یا با گفتن چیزهایی مانند «چرا او فکر می‌کند که تو استثنایی هستی؟»، او را آزار ندهید. شاید شما فکر کنید که پسرتان اسباب زحمت است، اما نظر همه چنین نیست.

مربیان

● تحقیقات نشان می‌دهد که پسرها به کمک یک مربی که توجه خاصی به آنها نشان می‌داده و آنها را به خاطر خودشان قبول داشته، یک زندگی سرشار از جرم و مواد مخدر را ترک کرده‌اند، غالباً این مربی از تأثیر خود بی‌خبر بوده است.

● از آسیب‌پذیری هر فرد و نیاز وی به اینکه حرف‌هایش شنیده و فهمیده شود، آگاه باشید.

● از مردان مناسبی برای حضور در فعالیت‌های کلاسی دعوت کنید، اما به خاطر داشته باشید که قبلاً با پلیس مشورت کنید.

● امکان راهنمایی محلی پسران آسیب‌پذیر را بررسی کنید.

۹ آخرین پناه او باشید

وقتی که زندگی به سختی برای پسرتان سپری می‌شود، وقتی که به بن‌بست می‌رسد و دیگر برای مقابله با دشواری و پیشروی برایش هیچ نیرو و توانی باقی نمانده، او به جایی برای پنهان شدن، جایی یا شخصی که آخرین پناهش باشد، نیاز پیدا می‌کند. اینجا مکانی است که می‌تواند خودش باشد، و جایی که ـ حداقل برای یک مدت کوتاه ـ هیچ‌کس او را مسئول نداند. اینجا او احساس می‌کند که بدون قید و شرط پذیرفته می‌شود. اینجا جایی است که او با احساس امنیت به خاطر دانستن اینکه کسی به خاطر او حضور دارد، آرام می‌گیرد چون حس می‌کند که مشکلاتی را که دیگر خودش نمی‌تواند بر روی شانه‌هایش حمل کند، آن فرد به دوش خواهد گرفت.

برای بچه‌ها، خانه همان مکان امن است، و والدین همان پناه هستند، چون این والدین هستند که بیش از هر کسی به فرزندان اهمیت می‌دهند. با این حال، اوقات و شرایطی پیش می‌آیند که والدین احساس می‌کنند از منابع عاطفی جهت تسلی‌دادن پسرشان بی‌بهره‌اند. وقتی که چنین اتفاقی روی می‌دهد، از خود بپرسید، آیا پسرتان چیزی به غیر از بودن در کنار شما می‌خواهد، بدون اینکه چیزی بگویید یا کاری بکنید. شاید این تنها چیزی باشد که مورد نیاز اوست.

پدر و مادر

● اگر پس از یک واقعهٔ دشوار، تقاضای بخشایش می‌کند، پیشنهاد صلح او را بپذیرید و سعی کنید تمام ماجرا را فراموش کنید.

● پناه دادن به او به این معنی نیست که باید رفتاری را که موجب بروز مشکل شده، برای همیشه نادیده بگیرید.

● نیاز او را بلافاصله پاسخگو باشید؛ وقتی که می‌بینید نیاز دارد، احساسات او را پیش‌بینی کنید و داوطلبانه او را تسلی دهید.

مربیان

● پذیرفتن اشتباه ممکن است برای پسرها دشوار باشد و شاید با آوردن عذرهای متعدد خود را بیشتر به دردسر بیندازند؛ سعی کنید مداخله کنید و پیش از آنکه خود را بیشتر به دردسر بیندازد، او را ببخشید.

● بعضی پسرها مدرسه را مایهٔ تسلی و تسکین خود می‌دانند، بنابراین مطمئن شوید که این مکان همان‌گونه است.

● از طریق مباحثه در کلاس پسرها را آگاه کنید که در موقع نیاز باید چه کسی، چه وقتی، کجا و به چه دلیلی مراجعه کنند.

● مشاورهٔ یکسان یا طرح‌های دوستانه ممکن است موجب شود پسرها بیشتر در پی پناه در داخل مدرسه باشند.

۱۰ کاری کنید که احساس کند به جایی و کسی تعلق دارد

انسان‌ها نیاز عمیقی دارند که احساس کنند به جایی و به کسی تعلق دارند. نخستین نیاز پسرتان این است که احساس کند دو انسانی که او را به وجود آورده‌اند دوستش دارند. اما با بزرگ شدن او، هر چه پیوندش با دوستان، گروه‌ها و نهادها بیشتر می‌شود و آنها را بیشتر می‌شناسد، حس او نسبت به وجود خویش عمیق‌تر خواهد شد. خود را متعلق به جایی دانستن، او را از واقعیت خویش آگاه می‌کند و به او اطمینان می‌دهد که افراد دیگری هم مانند او وجود دارند. تعلق داشتن به یک خانواده، گروه اجتماعی یا قومی، باشگاه یا مدرسه، یا یک عبادتگاه، همچنین به این معناست که او را می‌خواهند، می‌پذیرند و قابل تأیید است. این وضعیت، رهنمودهایی را در مورد وجود واقعی خویش و نحوهٔ برخورد با دیگران، در اختیار او قرار می‌دهد.

اگر پسری بدون احساس تعلق به خانواده یا مدرسه‌اش بزرگ شود، اگر احساس کند طرد شده ـ برای مثال، به دلیل انتقاد سنگین ـ احتمالاً این تأیید و حس عضویت را در جای دیگری می‌جوید و به جمع پسرانی خواهد پیوست که از خشنود کردن صرف‌نظر کرده، و لذت و موقعیت را در مسیرهای غیرقابل تأیید جست‌وجو می‌کنند.

پدر و مادر

- داستان‌های خانوادگی را برای او تعریف کنید تا بداند خودش و شما از کجا ریشه گرفته‌اید.

- تا حد امکان او را در رویدادهای خانوادگی شرکت دهید.

- نقش مد و هماهنگی را به عنوان سمبل‌های تعلقات دریابید، و به او کمک کنید که خود را «همسان سازد»، مشروط بر آنکه این کار با بودجهٔ خانواده‌تان متناسب باشد.

- به او اجازه بدهید در رویدادهای بزرگ مدرسه مانند جشن‌ها و کنسرت‌ها شرکت کند تا احساس کند به آنجا تعلق دارد.

- مراقب نشانه‌های «تنهایی» باشید؛ به او پیشنهاد کنید که به یک باشگاه ورزشی یا اجتماعی یا گروه جوانان بپیوندد، مخصوصاً هنگامی که می‌بینید وقت زیادی را به تنهایی سپری می‌کند.

مربیان

- محفل کلاسی و چنین ترتیباتی می‌تواند هویت گروهی را تقویت کند و این احساس را در هر کودک و نوجوان به وجود بیاورد که عضو یکسانی از کلاس است.

- گروه‌های با ثبات سبب ایجاد هویت مشخص می‌شوند؛ تغییرات اعضا و دانش‌آموزان و گروه‌بندی مجدد باید به ویژه برای پسرانی که آسیب‌پذیر هستند، به حداقل برسد.

- در زمان انتقال و تعویض گستردهٔ دانش‌آموزان در سراسر سال (که به «آشفتگی» معروف است)، نیاز به تلاش‌های مداوم برای بازسازی انسجام گروه کلاسی کاملاً حس می‌شود.

۱۱ بگذارید او بعضی از مسائل خصوصی را برای خود نگه‌دارد

مادرم می‌خواست همه‌چیز را در مورد من بداند؛ به‌خصوص افکارم را. این مرا عصبانی می‌کرد و احساس می‌کردم به نوعی به حریم من تجاوز شده است. یک روز فریاد زدم: «دست از کندوکاو در مغز من بردار!»

برخورداری از زمان و مکانی مخصوص به خود، بخشی از چرخهٔ رشد، جدایی و استقلال است. پسرهای در حال رشد به این استقلال نیاز دارند و هنگامی که پسری سعی می‌کند قلمرویی را که منحصراً به او تعلق دارد یا به کلی از آن محروم است، ایجاد کند، پدر و مادر نباید مضطرب شوند. این قلمرو شاید بدن او، شاید اتاق خوابش و یا زندگی اجتماعی او باشد. اگر در خلوت اتاق خود مجلاتی را تماشا می‌کند، نباید این موضوع را در میان فامیل و دوست و آشنا پخش کنید.

پسرهای کوچک‌تر که احساس می‌کنند به خلوت خود نیاز دارند، ممکن است سعی کنند مدرسه و والدین را از هم تفکیک کنند. این بدان معنا نیست که چیزی را پنهان می‌کنند. بلکه به خلوتی برای خود نیاز دارند.

پدر و مادر

● اگر مدرسه فضای خصوصی اوست، سعی کنید خلوت دیگری نیز برای او بسازید ـ در افکارش یا اتاقش ـ تا به شما اجازه ورود بدهد.

● به این نیاز او که جنبه‌هایی از زندگی‌اش را مختص خود نگه‌دارد احترام بگذارید؛ فکر نکنید که این یک مبارزه شخصی بر ضد شماست.

● بعضی از بچه‌هایی که احساس می‌کنند «مورد تجاوز» یا تحت کنترل والدینشان قرار گرفته‌اند، یک دنیای خصوصی برای خود می‌سازند که سرشار از تخیلات است، تا بدان جا که دروغگویی برایشان عادت می‌شود.

مربیان

● مدرسه مکان عمومی و شلوغی است که در آنجا به فعالیت و مشارکت بهای زیادی داده می‌شود؛ پسری که فضای خانه‌اش محدود و مانند مدرسه شلوغ است، شاید نیاز داشته باشد که خلوت خود را در مدرسه جست‌وجو کند.

● کلاس‌های ساکت، یا گوشه‌هایی از کلاس‌ها، شاید بتوانند این نیاز را برآورده کنند.

● پسرهایی که در بعضی از درس‌ها شرکت نمی‌کنند شاید در دوره یا زمانِ نیاز به خلوت و تنهایی خود به سر می‌برند.

● باید به نیاز یک پسر برای داشتن زمانی و مکانی برای خود احترام گذاشته شود.

۱۲ حس غمخواری مردانه را در او تقویت کنید

اگر پسران غریزهٔ غمخواری را به موازات سایر ویژگی‌های شخصیت خود تکامل دهند، احساس یکرنگی بیشتری با خود و راحتی بیشتری با یکدیگر خواهند کرد. مردانگی را نباید صرفاً ـ به استثنای بعضی ویژگی‌های ملایم‌تر ـ در رشد جسمانی، پرخاشگری، وحشیگری، خامی یا بی‌رحمی دانست.

هیچ‌کس نمی‌گوید که پسران هویت جنسی خود را از دست بدهند تا مثل دختران شوند یا اینکه مردان برای تقلید از زنان اثرات هورمون‌هایشان را نادیده بگیرند. همهٔ ما ـ از جمله زنان ـ یک جنبهٔ خشک و یک جنبهٔ لطیف داریم. وقتی که پسران مجبور به نفی ذرات مهم وجود خود نباشند، عزت‌نفسشان افزایش می‌یابد.

بر طبق یک بررسی جدید، سالانه پنج میلیون کارگر زورگویی و پرخاش می‌کنند، که این نشانهٔ بدبختی است. البته، زنان هم می‌توانند چنین باشند، اما ظاهراً اصل بر این است که اکثریت زورگویان با مردان باشد. وقتی که نتوانیم این اندیشه را که مردانگی فقط به قدرت، پرخاشگری و سلطه نیست، در کودکان از بین ببریم، لطمه‌ای که افراد می‌بینند، می‌تواند گسترده باشد.

پدر و مادر

- به او اجازه بدهید محبت خود را با در آغوش گرفتن اسباب‌بازی، نوزادان، حیوانات و برادران و خواهران کوچک‌تر خود احساس و ابراز کند.

- به او بیاموزید که برای دیگران دلسوزی کند.

- سعی کنید مردانی را که می‌شناسید یا می‌شنوید که کارها و نقش‌های دلسوزانه را به عهده داشته‌اند، تحقیر نکنید.

- با هر نوع صحبت یا رفتار آزاردهنده برخورد کنید و به سادگی تصور نکنید که این رفتار، نشانهٔ خصوصیات پسرانه است.

مربیان

- اجازه ندهید هیچ نوع صحبت مردانهٔ مبتنی بر خشونت، پرخاشگری یا بی‌عاطفگی در کلاس درس انجام شود.

- خدمات اجتماعی را در تقابل با ورزش قرار ندهید؛ ورزش کردن با سپری کردن اوقات خود با افراد سالخورده ناسازگاری ندارد.

- بحث‌های متعددی را جهت افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به مسائل مربوط به غمخواری و جنسیت در کلاس مطرح کنید.

۱۳ او را در هنگام اضطراب و نگرانی حمایت کنید

برخلاف باور عموم، فقط بزرگسالان دچار استرس نمی‌شوند. در حقیقت، بچه‌ها دو برابر بزرگسالان دچار آن می‌شوند. از اتفاقاتی که در زندگی خودشان روی می‌دهد مانند تهدید، فشار تحصیلی و مشکلات در دوستی گرفته تا اثرات مخرب ناشی از استرس بزرگسالان؛ چون همهٔ ما وقتی که مشغولیت ذهنی داریم و درگیر مشکلات خود هستیم، با مهارت کمتری با بچه‌ها رفتار می‌کنیم. به این مشکلات، ترس یک پسر را که تجربهٔ کمتری نسبت به زندگی و وجود خویش دارد تا باور کند که همه‌چیز دوباره عادی خواهند شد، بیفزایید؛ می‌بینیم که او احتمالاً بیشتر از بزرگسالان گیج و مبهوت می‌شود، نه کمتر از آنها.

اتفاقات استرس‌زایی که می‌توانند ثبات یک پسر را متزلزل کنند، به جدایی از نزدیکان، و تغییراتی که در موقعیت او و تصوراتش در مورد خود یا الگوهای زندگی‌اش، به صورت روزانه یا در روابطش، پدید می‌آیند، مربوط می‌شوند.

نشانه‌های استرس او نسبت به موضوع‌های مختلف عبارتند از: حالت غم و ناراحتی طولانی، گوشه‌گیری، بدخوابی، خستگی شدید، تشنگی غیرعادی، دل‌درد و سایر دردها، پرخاشگری، مخفی‌کاری، عدم تمرکز و بی‌توجهی و وابستگی بیشتر.

پدر و مادر

- وقت بیشتری را با وی بگذرانید، به او در بالا بردن عزت‌نفسش کمک کنید و مطمئن شوید به‌قدر کافی می‌خوابد.
- ناراحتی‌های او و نظرش را در مورد آنچه که دوست دارد روی دهد، برطرف کنید.
- او را از تغییرات و تصمیمات آگاه کنید، تا جایی که احساس کند که اوضاع تحت کنترل بیشتری است، و روال عادی را حفظ کنید تا امنیت وی را تقویت کنید.
- حمایت عاطفی از پسرانی که نیازمند چنین پشتیبانی هستند خسته‌کننده است؛ بیشتر استراحت کنید تا بتوانید بهتر او را مورد حمایت قرار دهید.

مربیان

- دقت کنید و مراقب تمام نشانه‌های احتمالی ناراحتی، شامل کار ضعیف، بدرفتاری، مراجعه به مدیر مدرسه و فرار از مدرسه باشید و مطابق با آنها واکنش نشان دهید.
- سعی کنید زمانی را صرف حرف زدن با هر پسری که در کلاس گوشه‌گیر و خسته به نظر می‌رسد، کنید.
- در صورت ادامه یافتن نگرانی‌هایتان، با همکارانتان صحبت کنید و با خانوادهٔ آن پسر تماس بگیرید.
- آگاه باشید که استرس خودتان می‌تواند شما را نسبت به رفتار مخالفت‌آمیز کم‌تحمل‌تر و ناشکیبا کند.

فصل ۳

افزایش حس خودشناسی و خودآگاهی در او

پسران به شدت انتظارات خانوادهٔ خود و جامعه را احساس می‌کنند. چنین فرض می‌شود که مرد ایده‌آل کسی است که از عهدهٔ همهٔ کارها برآید، کاملاً قدرتمند باشد، و همه‌چیز را بداند. بعضی از پسرها احساس می‌کنند که برای واقعی ساختن این تصویر باید جبهه‌ای ایجاد کنند و ناتوانی خود را در دانستن تمام پاسخ‌ها انکار کنند، و حساسیت طبیعی و بیزاری و غریزی خود را نسبت به خطاکاری، نادیده بگیرند. هر چه بیشتر این مسیر را در پیش بگیرند ـ خواه برای محافظت از خود در مقابل تمسخر دیگران یا جلوگیری از ناامیدی والدینشان ـ بیشتر خود را از خویشتن واقعی خویش دور می‌کنند. در واقع آنها با این کار بخش‌هایی از خود را دور می‌اندازند و خلاء خطرناکی ایجاد می‌کنند که در آن احساساتشان به قدری نادیده گرفته می‌شود که از نشان دادن واکنش در مقابل عوامل و عواقب اعمالشان عاجز می‌شوند.

فرآیند انکار زودهنگام آغاز می‌شود. چه تعدادی از والدین، به ویژه پدران، وقتی که پسر جوانشان درخواست می‌کند که چراغ اتاقش در موقع خواب روشن باشد یا عروسک زمان کودکی در کنارش باشد، یا تا موقعی که به خواب می‌رود شخصی کنارش بماند، احساس راحتی می‌کنند؟ چند نفر از مربیان پسرها را به خاطر شرمنده شدن از گرفتن توپ در موقع بازی،

تزریق واکسن یا قطعه‌قطعه کردن یک حیوان در کلاس زیست‌شناسی، مورد تمسخر قرار می‌دهند؟ پسرها باید شجاع باشند، اما این شجاعت باید از اعتمادبه‌نفس درونی آنها ریشه بگیرد و تکامل بیابد.

احساسات ما، خود واقعی ما را می‌سازند. وقتی که کودکی بیش نیستیم، برداشت‌ها و اشتیاق‌هایمان نخستین حس خویشتن را به ما می‌بخشند. بنابراین، باید به آنچه که موجب شادی، ناراحتی، اندوه یا آزار ما می‌شود، توجه کنیم.

داشتن احساسات در مورد موضوعات مختلف، با انگیزه و پیشرفت ما نیز ارتباطی عملی دارد. برای اینکه پسرها تکامل یابند باید توانایی خود و نیازشان به آموختن چیزی قبل از کسب مهارت را بشناسند. توانایی ما در نگریستن به درون خویش، ما را دچار حس بهت و حیرت می‌کند و موجب می‌شود قدر زیبایی را بدانیم و دیگران را درک کنیم. روابط صمیمانهٔ پایدار بر این اصل استوار است.

تحقیق نشان می‌دهد، برای پسرها ارزیابی خود دشوار است. آنها نه تنها از این کار اجتناب می‌کنند، بلکه غالباً بیش از اندازه از خود مطمئن هستند، به اندازه‌ای که به قدر کافی خود را برای امتحانات آماده نمی‌کنند و کمتر از توقع دیگران ظاهر می‌شوند. وقتی که شکست می‌خورند، می‌گویند که اگر بیشتر تلاش کنند همه‌چیز درست خواهد شد. پسرها تمایل دارند که حس اغراق‌آمیزی را که نسبت به وجود خویش دارند حفظ کنند و این بدان معناست که هیچ کمبودی پذیرفته و تحمل نمی‌شود. اگر والدین توقع داشته باشند فرزندانی کامل و بی‌عیب و نقص داشته باشند، کمکی به پسران خود نمی‌کنند.

خودآگاهی باعث رشد درک عاطفی می‌شود؛ برای مثال ظرفیت توجه نشان دادن و محترم شمردن حساسیت‌های سایر مردم را، افزایش می‌دهد. ما از طریق درک خود، دیگران را درک می‌کنیم. وظیفهٔ کسانی که با پسرها زندگی می‌کنند و با آنها سر و کار دارند، این است که با برانگیختن خودآگاهی، آنها را در تکامل بخشیدن به وجود خویش، یاری کنند.

۱۴ فرصت‌ها

دورتادور ما را انتخاب فرا گرفته است. این فرصت خوبی است؛ چون ما را در کنترل زندگیمان قوی‌تر می‌کند. همین حس به ما می‌گوید که کودکان نیز باید انتخاب کنند، اما چه مقدار، چه وقت و از همه مهم‌تر چرا؟

در دنیای انتخاب‌های چندگانه، پسرها باید از توانایی تصمیم‌گیری‌های آگاهانه و مسئولانه برخوردار باشند. اگر پسرتان اولویت‌های خود را بداند، به قدر کافی به آنها اطمینان داشته باشد تا در مقابل فشار خارجی مقاومت کند و بتواند پیامدهای انتخاب‌هایش را در زندگی خویش و دیگران بفهمد، این کار را بهتر انجام خواهد داد. تا حد امکان این اندیشه و مهارت‌های واکنشی باید گسترش یابد.

انتخاب مهم است، چون قلمرویی برای خودمختاری ایجاد می‌کند. انتخاب موجب می‌شود که یک پسر احساس کند می‌تواند زندگی خود را کنترل کند و درمانده و بلاتکلیف نیست. سربه راه بودن صفت مفیدی برای آینده نیست. انتخاب همچنین درک خویشتن خویش را در او تقویت می‌کند، چون آنچه را که واقعاً می‌خواهد، برایش آشکار می‌کند.

پدر و مادر

● می‌توان به بچه‌های کوچک‌تر اجازه داد آنچه را که می‌خواهند بخورند و بنوشند، و مقدار آنها، لباسی که می‌پوشند، بازی، همبازی‌ها، داستانی را که موقع خواب برایشان خوانده می‌شود، خودشان انتخاب کنند.

● به آنها پیشنهاد نکنید که بیرون بروند و با کسی بازی کنند؛ بگذارید خودشان در مورد بازی و همبازی‌های خود تصمیم بگیرند.

● پسرهای بزرگ‌تر می‌توانند در مورد بعضی مسائل مانند زمان و مکان انجام تکالیف، تماشای برنامهٔ تلویزیونی (البته نه مقدار آن را)، نحوهٔ خرج کردن پول توجیبی‌شان و غیره تصمیم بگیرند.

مربیان

● به تصمیمات دانش‌آموز احترام بگذارید، از او نپرسید که چه می‌خواهد، و بعد خواسته‌اش را نادیده بگیرید.

● انتخاب‌ها، به کنترل رفتار در کلاس کمک می‌کنند؛ بگویید: «می‌توانید به صحبت ادامه دهید، یا اینکه چیزی نگویید. انتخاب با خودتان است.»

۱۵ بر انتخاب‌ها نظارت کنید

معمولاً در خانواده‌های بزرگ، برآورده ساختن هوس‌ها و آرزوهای همهٔ افراد غیرممکن است. این برای فرزندان و یا برای والدین خوب نیست. انتخاب‌های بسیار زیاد، می‌تواند حس وجودی یک پسر را تضعیف کند؛ تا زمانی که او انتخاب‌های صحیحی نکند، آنچه را که از همه بیشتر دوست دارد کشف نخواهد کرد. همچنین اگر مجبور باشد، در مورد خیلی چیزها انتخاب‌های بسیاری داشته باشد، گیج و ناراحت می‌شود، چون احساس می‌کند که والدینش از مسئولیت خود شانه خالی می‌کنند و قواعد خانوادگی نامشخص شده است.

انتخاب بسیار زیاد می‌تواند به راحتی سبب بروز مشاجراتی شود، چون او نمی‌تواند دریابد که چه زمانی خواسته‌هایش فراتر از انتظار رفته است. علاوه‌بر این، این وضعیت به او کمک می‌کند تا موقعیت‌ها را کنترل و تحت نفوذ خود درآورد؛ او را در مقابله با ناامیدی عاجز می‌کند؛ ممکن است او را نسبت به نیازهای دیگران خودخواه و بی‌تفاوت کند و می‌تواند موجب سلب مسئولیت وی شود، چون اگر پیامدهای تصمیم اولیه‌اش را دوست نداشته باشد، همیشه می‌تواند بگوید: «متأسفم، تصمیم درستی نیست، در عوض من چنین تصمیمی می‌گیرم.» برای کمک کردن به پسری در تقویت و تعمیق عزت‌نفس خود، انتخاب‌ها باید محدود و تحت نظارت باشد.

پدر و مادر

● انتخاب کنترل شده به مفهوم تصمیمات «یا این / یا آن» است؛ برای انتخاب‌هایی که مورد موافقت شماست، محدودیت‌هایی قائل شوید.

● انتخاب‌های محدود یعنی در اختیار داشتن تعداد معدودی از این انتخاب‌ها در روز.

● از انتخاب‌های اختیاری اجتناب کنید؛ برای مثال، در یک روز سرد بهتر است گفته شود: «دوست داری شلوار جین بپوشی یا گرمکن؟» در مورد غذا، نباید بیش از سه نوع مواد غذایی در فهرست صبحانه موجود باشد.

● مطمئن شوید انتخاب‌هایی که ارائه می‌دهید واقعی باشد.

● معمولاً پسرها نباید مسئول چگونگی سپری شدن اوقات فراغت خانواده باشند.

مربیان

● انتخاب محرک است؛ پسرانی که از حق انتخاب در مورد انجام یک کار و نحوهٔ انجام آن برخوردار هستند، غالباً تعهد بیشتری نسبت به کار خود دارند.

● در کار کلاسی اجازه انتخاب بدهید؛ البته نه آن‌قدر زیاد که در ابتدا دشواری ایجاد کند، اما آن‌قدر که به فردیت و شخصیت او شکل دهد.

● وقتی که قلمرو اندکی برای انتخاب کار درسی موجود است، می‌توان فعالیت‌های منطبق بر انتخاب را آزمایش کرد، مانند: «اگر من یک درخت / غذا / رنگ / وسیلهٔ موسیقی / اتومبیل / اثاثیه / حیوان بودم، من... بودم، چون...»

۱۶ نظرات خود را به پسرتان تحمیل نکنید

پدرم غیرقابل تحمل بود. او در هیچ مورد پیشنهاد کسی را نمی‌پذیرفت؛ فقط نظر خود را اعلام می‌کرد و دیگران را نادان و کودن می‌خواند. او می‌کوشید برای من تعیین کند که به چیزی فکر کنم و هر کاری را چگونه انجام بدهم. وقتی که مجبور شدم روی پای خود بایستم، برایم خیلی دشوار بود تا صدایش را که در مغزم انعکاس داشت، از ذهن خود محو کنم.

به عنوان والدین یا افراد بزرگسال، به راحتی می‌توانید به واسطهٔ موقعیت و دانش خود متقاعد شوید که فقط عقاید شما صحیح است و حرف باید حرف شما باشد و تصمیمات خود را تحمیل کنید، بی‌آنکه دریابید، با این کار، نیاز در حال رشد پسرتان به کشف جایگاه خویش را سرکوب می‌کنید. انتقاد یا تعریف بسیار زیاد، یا استفاده افراطی از پاداش هم می‌تواند همین نتیجه را در برداشته باشد: شما از پسرتان می‌خواهید که منحصراً برطبق نظرات و ارزش‌هایی که شما تعیین می‌کنید زندگی کند و هیچ فرصتی باقی نمی‌گذارید تا دیدگاه او شکل بگیرد. باید تعادل وجود داشته باشد. بچه‌ها ـ به ویژه در دوران نوجوانی که پیش از بازسازی، خویش را ویران می‌کنند ـ غالباً با نفی کردن هر نوع الگوی ارائه شده توسط والدینشان، هویت تازهٔ خود را کشف می‌کنند. آنها باید آزاد باشند تا آن مسیر را بی‌خطر طی کنند.

پدر و مادر

● نظرات پسرتان را جویا شوید؛ مثلاً چنین بگویید: «من این را دوست دارم، اما نظر تو مهم است.» نه اینکه: «عالیست، مگر نه؟» یا اینکه بگویید: «از آن برنامه تلویزیونی چه نتیجه‌ای گرفتی؟» نه اینکه: «آن برنامه مزخرف بود.»

● در مورد آنچه که برایتان اهمیت دارد، به دقت فکر کنید و بدانید که او در هنگام مستقل شدن، اینها را اهداف خود قرار می‌دهد؛ اگر این کار را کرد، آن را یک امر شخصی تلقی نکنید.

● در ارتباط با پسران بزرگ‌تر، هرچه بیشتر بر عقاید و ارزش‌های موردنظر خود تأکید ورزید و فرض کنید که آنها باید بپذیرند، به احتمال زیاد آنها بیشتر عقاید شما را نفی می‌کنند.

مربیان

● دانش‌آموزان را تشویق کنید وقوع چیزی را پیش‌بینی کنند، برای مثال، در آزمایش علوم، به آنها نگویید انتظار چه اتفاقی را باید داشته باشند.

● در مقابل وسوسهٔ صرفه‌جویی در وقت، با ارائه بحث‌های استاندارد در مورد موافقت یا مخالفت با کار کلاسی، مقاومت کنید و از دانش‌آموزان نظرشان را بپرسید.

● اگر قرار شد نقش میانجی را در دعوای میان دو پسر ایفا کنید، راه‌حل را به آنها تحمیل نکنید، بلکه آنها را تشویق کنید تا خود تدبیری بیابند.

● در گفت‌وگوهای عمومی، نظراتتان را برای خودتان نگه‌دارید؛ بگذارید پسرها عقاید خود را بیابند؛ این بدان معنا نیست که سؤال نکنید و یا بحث و گفت‌وگوی دوستانه انجام ندهید.

۱۷ برای احساسات او ارزش قائل شوید

زمانی که پسر نوجوانی بیش نبودم، مجبور بودم در یک وضعیت ثابت عاطفی زندگی کنم - هرگز اجازه نداشتم شادی بی‌پایان یا اندوه عمیق خود را ابراز کنم. این اعتدالی که در تمام موارد مرا تحت فشار قرار می‌داد، خفه‌ام کرد و من تقریباً خودم را گم کردم. حالا من از دیدن حالت پسر خودم وقتی که شاد است، بالا و پایین می‌پرد، لذت می‌برم.

چند بار به شما گفته‌اند: «حق نداری احساس کنی؟» در آن زمان آیا خشمگین نمی‌شدید و احساس حقارت نمی‌کردید؟ خوشبختانه، آن دوران سپری شده است. اکنون می‌دانیم که احساسات نیز به اندازهٔ افکار در رشد فرزندانمان به عنوان انسان‌هایی منحصربه‌فرد اهمیت دارند. اگر احساسات پسرمان را نفی کنیم، او را که در حال آزمودن وجود خویش است، انکار کرده‌ایم.

این تفکر، که احساسات پست‌تر از افکار هستند و بیشتر با غریزه و حیوانات ارتباط دارند، تفکری ابتدایی و قدیمی است، و نه اندیشه برای یک انسان متمدن و پیچیده. احساسات غالباً پاسخی منطقی به یک وضعیت هستند و می‌توانند لازمهٔ بقا باشند.

پدر و مادر

● اگر احساسات پسرتان را بپذیرید، او نیز می‌تواند زندگی کردن، کنار آمدن و لذت بردن از آنها را بیاموزد.

● به او بیاموزید که آنچه را که مورد نیازش است طلب کند؛ گفتن جمله‌ای مانند: «فکر می‌کنم ناراحتی، اگر در آغوشت بگیرم بهتر می‌شوی؟» به او این فرصت را می‌دهد که بگوید: «من غمگین هستم، برای همین آمده‌ام تا در آغوشم بگیری.»

● عذرخواهی‌های او را بپذیرید. می‌توانید بگویید: «اگر به تو پرخاش کردم، برای این بود که از چیزی که امروز روی داده بود عصبانی بودم. متأسفم!»

● احساس کردن خوب است، اما نباید آزاردهنده باشد؛ حسادت، خشم، ناراحتی و دلخوری باید کنترل شوند نه اینکه مدفون گردند.

● پسران بزرگ‌تر غالباً برای کشف یا ابراز احساسات خود به موسیقی روی می‌آورند.

مربیان

● به پسرها جمله‌هایی بدهید تا کامل کنند، مانند: «من خیلی خوشحال هستم وقتی که...»، «وقتی که عصبانی می‌شوم،...»، «احساس می‌کنم خیلی مهم هستم وقتی که...»، «میل به تسلیم شدن دارم وقتی که...» و غیره.

● خشم طوفانی: از دانش‌آموزان بخواهید که احساسات خود را هنگامی که خشمگین هستند مورد بحث قرار دهند؛ تشبیهاتی برای آن ارائه دهید، مانند درماندگی، غضب، ناراحتی، غیره؛ از دانش‌آموزان بخواهید موقعیت‌های مربوط را توصیف کنند و ببینند که آیا احساساتی که شرح می‌دهند با موضوعات مورد بحث مطابقت دارد.

● از هر دانش‌آموز بخواهید که در اوقات فراغت واکنش‌هایش را در مقابل کار کلاسی، مدرسه یا وقایعی که اتفاق می‌افتد، در دفترچه‌ای بنویسد.

۱۸ برای او از خودش بگویید

نخستین قدم‌هایت را هنگام فرار از جاروبرقی برداشتی. این وسیله تو را می‌ترساند. یک روز وقتی که جاروبرقی به نزدیک تو رسید، از جا پریدی و به راه افتادی!

پسران کوچک دوست دارند برایشان داستان‌هایی در مورد خودشان بگویید، در مورد وقتی که نوزاد بودند، واکنش برادران و خواهران بزرگ‌تر نسبت به متولد شدن آنها، و غیره. این داستان‌ها، تاریخچه‌ای را در اختیار پسرتان قرار می‌دهد. اینها قطعات معمای زندگی او هستند و او برای تکمیل تصویر خویش به آنها نیاز دارد. بچه‌های بزرگ‌تر دوست دارند داستان‌های دیگری ـ در مورد کودکی و مدرسهٔ شما، یا ماجراهای مضحک خاله‌ها و دایی‌هایشان ـ بشنوند. این داستان‌ها حس تعلق‌داشتن را در پسرتان عمیق می‌کند، چون در مورد ریشه‌های تعلق خود بیشتر می‌آموزد. هر داستان مانند ریسمان متصل‌کننده‌ای عمل خواهد کرد که در او حس تداوم ایجاد می‌کند. مانند تار عنکبوت، هر چه ریسمان‌های اتصالی بیشتر باشد، او قوی‌تر خواهد بود.

باید در مورد اوقات دشوار زندگی نیز صحبت شود. اگر آنها را ناگفته باقی بگذارید، نه تنها ریسمان را پاره خواهد کرد و شکافی در تاریخچهٔ او ایجاد می‌کند، بلکه به اعتمادبه‌نفس وی در مورد آینده لطمه می‌زند.

پدر و مادر

● گاهی عکس‌های خانوادگی را بیرون بیاورید و در مورد افراد و رویدادهایی که در عکس دیده می‌شود صحبت کنید. این کار می‌تواند ابهاماتی را که در فهم تاریخچهٔ خانوادگی برای او وجود دارد، رفع کند و یا موجب خنده و یا صحبت‌های دیگر شود، هویت پسرتان را تقویت کند و اعتمادبه‌نفس او را افزایش دهد.

● به‌طور منظم از تعطیلات گذشته، جشن تولدها یا مهمانی‌هایی که موجب سرگرمی بودند و خانواده را دور هم جمع می‌کردند، یاد کنید.

● در صورت امکان، وسایل پسرتان مانند اسباب‌بازی‌های موردعلاقه‌اش، کتاب‌ها، لباس‌ها، و نخستین کفش او را جمع‌آوری و حفظ کنید، تا بتواند گذشته را مرور کرده و یا آن را زنده کند.

● در مورد سختی‌های زندگی حرف بزنید، آنها را مدفون نکنید؛ پسرتان حق دارد در مورد خودش بداند.

مربیان

● شاهراه‌های شخصی: در یک گروه، تجربه‌های خاصی را که در زندگی دانش‌آموزان وجود داشته است، دلیل اهمیت آنها، احساس دانش‌آموزان در زمان و غیره را مورد بحث قرار دهید؛ از هر کودک بخواهید یک خط عمودی روی یک کاغذ بزرگ بکشد (این خط نمایشگر زندگی آنها از تولد تا زمان حال است.) و وقایع مثبت و منفی زندگی شخصی خویش را در دو طرف این خط بنویسد.

● داستان‌های خانوادگی همهٔ افراد شاد نیستند؛ روی تجربه‌های خوب و بد، شاد و غمگین تأکید کنید تا تصویری کامل و واقعی ایجاد شود که همهٔ افراد در آن جای داشته باشند.

۱۹ تفکر و تأمل را تشویق کنید

تفکر و تأمل کردن به این مفهوم است که از وجود خود جدا شویم و در مورد آنچه که روی داده تفکر و بررسی کنیم و بپرسیم: «چرا؟»، «چگونه» و «چه می‌شد اگر؟» تأمل کردن یعنی «با خود مشورت کردن» و «تعمق کردن». تأمل کردن مستلزم مرور کردن تجربیات و گفت‌وگویی خاموش با خویشتن جهت درک تجربیات و ارتباط میان آنهاست. از طریق تأمل، خود را بهتر می‌شناسید و درک می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا زندگیتان را بفهمید؛ اما تجربه‌ای است که بسیاری از پسران آن را دشوار می‌پندارند.

تشویق پسران به تأمل، عقیدهٔ خوبی است، چون مرور گذشته نخستین گام برای آینده‌نگری است که برای آموختن، حفظ روابط، کنترل درگیری بدون اعمال خشونت و برنامه‌ریزی برای زندگی شخصی، اهمیت دارد. اگر پسرها نتوانند نظرات و اعمال خود را مورد تأمل قرار دهند، خوب و بد را ارزیابی کنند و آنچه را که باید تغییر یابد دریابند، نمی‌توانند تکامل پیدا کنند یا در هیچ زمینه‌ای پیشرفت کنند. آگاهی از نحوهٔ احساس و رفتار به آنها کمک می‌کند تا احساسات و رفتار دیگران را بفهمند و درنتیجه، در انتظار بروز مشکلات احتمالی با دیگران باشند. دانستن گذشتهٔ خود به آنها کمک می‌کند تا با آینده روبه‌رو شوند.

پدر و مادر

● هر شب به عنوان بخشی از برنامه شبانه اتفاقات روز را با پسرتان مرور و بازگویی کنید و از او بخِواهید نظرش را در مورد جنبه‌های خوب و بد وقایع بیان کند.

● این کار را خودتان انجام دهید؛ به او بگویید: «نمی‌دانم آیا می‌توانستم آن کار را طور دیگری انجام بدهم؟» و «وقتی که آن اتفاق روی داد واقعاً احساس هیجان / خشم کردم»، یا اینکه عذرخواهی کردن نشانهٔ تأمل در عمل است.

● تا حدامکان از سنین پایین برای پسرتان کتاب داستان بخوانید.

● نمایشنامه بازی کردن و پوشیدن لباس خوب را تشویق کنید.

مربیان

● مطمئن شوید که پسرها به طور منظم داستان‌های تخیلی و غیرتخیلی می‌خوانند، و در مورد موضوع داستان و شخصیت‌های آن بحث کنید.

● بحث‌های زیادی را در مورد موقعیت‌های «چه می‌شد اگر...»، مطرح کنید.

● واژگونگی نقش در نمایشنامه را مطرح کنید تا تجربه‌های دیگری را کشف کنید.

● از پسرها بخواهید بر روی دو ورق کاغذ دو صفت منفی و دو ویژگی مثبت خود را بنویسند؛ آنها را به روی یک تختهٔ بزرگ منتقل کنید و بپرسید: «آیا همیشه خشمگین هستی؟ چه‌وقت؟ چرا؟» و غیره، تا به آنها کمک کنید بفهمند رفتارشان با موقعیت‌های ویژه در ارتباط است.

۲۰ زمانی را به استراحت و تمدد اعصاب اختصاص دهید

پسرها، منبع انرژی هستند و به جنب‌وجوش نیاز دارند، اما در عین حال باید بتوانند بسته به موقعیت یا درخواست شخص دیگری فعالیت خود را کند کنند و با متوقف ساختن آن احساس آرامش کنند. فعالیت خوب است، اما کودکان به احتمال زیاد وقتی که ساکت هستند، در حال وارسی وجود خویش هستند.

اوقات فراغت به مفهوم فرصتی برای آرام بودن، در خود فرو رفتن، استراحت یا حتی فرار کردن است. همچنین به معنای با هم بودن در آرامش، آسایش و شاد بودن ناشی از تنهایی است. هر پسر به روش خود به تمدد اعصاب می‌پردازد. یکی لمیدن جلوی تلویزیون را ترجیح می‌دهد؛ دیگری محدودهٔ حمام را انتخاب می‌کند. بعضی از پسرها دوست دارند در هنگام استراحت، لگدی هم به یک توپ بزنند، دیگران از تأمل و تفکر کردن در هنگام نوشتن یا نقاشی کردن شاد می‌شوند.

ساکت بودن در این مواقع به یک پسر کمک می‌کند تا به افکارش اجازهٔ خودنمایی بدهد، درون خویش را بکاود و با خود و وجود خویش راحت باشد.

پدر و مادر

● روش‌های پسرتان را برای خلوت کردن کشف کنید؛ به‌خصوص پس از مدرسه و وقتی که خیلی فعال بوده است. وقتی که ساکت ماندن برایش دشوار است، او را تشویق کنید این کار را انجام بدهد.

● به نیاز او برای داشتن خلوتگاه خاص احترام بگذارید، حتی اگر در خانه‌تان چنین فضایی موجود نباشد.

● نزدیکی به یکدیگر در سکوت را تشویق کنید - با یکدیگر تلویزیون تماشا کنید، اگر هنوز کوچک است وقتی را برای در آغوش گرفتن او در هنگام بیداری از خواب در صبح در نظر بگیرید، یا اینکه گاهی او را به منزل دوستانش برسانید.

مربیان

● تمرینات سادهٔ تنفسی و استراحت به خوبی برای دانش‌آموزان دوران ابتدایی عملی است؛ پسران بزرگ‌تر ممکن است نیاز به تشویق بیشتری برای شرکت در این تمرینات داشته باشند، اما ارزشش را دارد.

● درس‌ها را با برنامه‌ریزی مشخصی به پایان برسانید، به ویژه درس‌هایی که دارای فعالیت بسیار زیادی است؛ از این اوقات برای مرور درس‌ها استفاده کنید و دانش‌آموزان را تشویق کنید در مورد آنچه که آموخته‌اند، بیندیشند.

۲۱ افکار و احساسات خود را توضیح دهید

ژوبرت، فیلسوف فرانسوی، گفته است: «کودکان بیشتر به الگو نیاز دارند تا به انتقاد.» پسران شناسایی و ابراز افکار و احساسات خود را به دقت و به راحتی می‌آموزند، البته در صورتی که ببینند شما هم به همین شکل عمل می‌کنید.

این نکته مخصوصاً برای پسرها اهمیت دارد که پدران یا الگوهای مذکری را که برای خود تعیین کرده‌اند، نسبت به احساساتشان آگاه باشند و به عقاید آنها توجه جدی نشان دهند. یک عنصر برجسته و نادرست مردانگی این است که عقاید باید به صورت امری و حالت مستبدانه اظهار شوند و به عنوان «واقعیت محض» تلقی شوند. این روش، احتمال اینکه دیگران ـ از جمله کودکان ـ دیدگاه متفاوتی داشته باشند، را نادیده می‌گیرد و با نظری متفاوت به قضایا می‌نگرد. افکار و استدلال‌ها را باید مطرح کرد و توضیح داد، نه اینکه بدون در نظر گرفتن موارد استثنایی موضوعات کلیدی انضباطی، مورد تأکید قرار داد. یک اصل مفید این است: بر حق خود برای اظهارنظر پافشاری کنید، نه بر دیدگاهتان در مورد جهان. قدرت درونی مبتنی بر صبر و احترام است، نه بر سلطه و چنین موضعی کاملاً رهایی‌بخش نیز هست؛ اگر نیازی به سلطه‌جویی شما نباشد، لازم نیست که همیشه حق با شما باشد.

پدر و مادر

● اگر عصبانی، ناراحت یا دلخور هستید، دلیل آن را توضیح بدهید، نه اینکه فقط فریاد بزنید.

● وقتی که واکنش‌هایتان را نسبت به اعمال پسرتان توضیح می‌دهید، او می‌آموزد که نتایج رفتارش را حدس بزند و پیش‌بینی کند؛ این امر به او کمک می‌کند که شخص مسئولی باشد.

● با گفتن جمله‌هایی مانند: «اول این فکر را کردم، بعد دریافتم که: پس تصمیم گرفتم...»، شیوهٔ تصمیم‌گیری خود را برایش تعریف کنید.

● شما مسئول احساسات خود هستید؛ بگویید: «من عصبانی شدم وقتی که...» نه اینکه: «تو مرا عصبانی کردی!»

● اگر پسرتان قسم می‌خورد، از او بخواهید تا برای بیان آنچه که سعی در گفتن آن دارد واژهٔ دیگری بیابد، و خود نیز همین کار را بکنید.

مربیان

● به دانش‌آموزان خود کمک کنید بهترین زبان را برای ابراز افکار و احساساتشان بیابند.

● خودتان هم بکوشید تا حدامکان چنین کاری را انجام بدهید.

● از عبارت‌هایی که با «من» شروع می‌شود، استفاده کنید تا به نظر نرسد که دانش‌آموز یا گروه خاصی از دانش‌آموزان را برای کاری سرزنش می‌کنید.

● آگاهی عاطفی، واژگان عاطفی را می‌طلبد؛ پسرها باید واژه‌هایی را که می‌توانند برای ابراز احساساتشان به کار ببرند، کشف کنند. اگر اطلاعات به طرز مناسبی به آنها داده شود، از گسترش واژگانی که در حافظه دارند، برای جایگزین کردن ناسزاها، لذت خواهند برد.

۲۲ ارتباط برقرار کنید

فکر می‌کردم پسرم هیچ ناراحتی ندارد، ظاهراً زندگی‌اش را می‌کرد، با اینکه خیلی تنها بود، و من هم زندگی خود را می‌کردم. چندان با هم صحبت نمی‌کردیم. سپس، در میان امتحانات دورهٔ متوسطه اوضاعش به هم ریخت. اکنون، کار نمی‌کند، بیرون نمی‌رود یا حرف نمی‌زند. ما در یک آشفتگی واقعی به سر می‌بریم.

اگر کودکان و بزرگسالان با هم ارتباط نداشته باشند، بهایی که باید پرداخت شود می‌تواند بسیار گزاف باشد. مهارت‌های ارتباطی در قلب سلامت و موفقیت اجتماعی و عاطفی جای دارد، و اگر دیگران مخصوصاً پدر و مادر با پسران بزرگسال خود حرف نزنند، به راحتی قادر به صحبت کردن نخواهد بود. گفت‌وگو نکردن نشانهٔ بی‌توجهی است و ممکن است، فرزندتان آن را به عنوان نادیده گرفتن تعبیر کند، بنابراین سکوت خانواده می‌تواند تأثیر ویران‌کننده‌ای بر روی عزت‌نفس و اعتماد او به روابط آتی داشته باشد.

اما گفت‌وگوهای خانوادگی به پسرها کمک می‌کند که به راحتی نظرات خود را در مقابل سایر بزرگسالان ـ که جایگاهی مسئولانه دارند ـ همچنین در برابر همسن و سالان خود ابراز کنند. این کار با اعتمادبه‌نفس در ارتباط است و به او کمک خواهد کرد تا جایگاه آتی خود را در رویارویی با افراد، ماهر و عالی‌رتبه بسازد.

پدر و مادر

● حتی اگر احساس ناراحتی می‌کنید، باز هم به گفت‌وگو ادامه بدهید؛ هر چه بیشتر صحبت کنید، آسان‌تر خواهد شد.

● بکوشید تا حدامکان با پسرتان غذا بخورید؛ اگر این کار مهم گاهی روی دهد، رفتارهای ناپسند او در سر میز را به دیدهٔ اغماض بنگرید و اگر با شما بحث کرد، تحمل کنید.

● اگر می‌خواهید موضوعی را مطرح کنید، بحث را با واژهٔ «من» آغاز کنید. برای مثال: «از این همه کار خانه خسته شده‌ام و به کمک نیاز دارم.»

● همیشه درنگ کرده و به حرف‌های او گوش کنید.

● اگر برای کار یا تفریح مجبور به دور شدن از خانه هستید، پس از مراجعت وقت خود را به وی اختصاص دهید تا دوباره به همان میزان صمیمیت با یکدیگر برسید.

مربیان

● هرگز فرض نکنید که دانش‌آموزان گوشه‌گیر و ساکت مشکلی ندارند، اگرچه ممکن است چنین دانش‌آموزانی کار شما را به عنوان یک مربی آسان‌تر کنند.

● اگر چه ممکن است دانش‌آموزان ساکت فقط گوشه‌گیر باشند، اما مراقب نشانه‌های طولانی مدت باشید؛ به صورت صمیمانه و غیررسمی با چنین دانش‌آموزانی صحبت کنید، با همکاران دیگرتان در مورد آنها حرف بزنید، و پیش از آنکه دیر شود اقدام کنید.

● مطمئن شوید که برنامه‌های درسی همراه انواع تمریناتی باشد که حضور فعال را طلب می‌کنند و شامل کار در گروه‌های کوچک می‌شوند.

● در تمام درس‌ها، مهارت‌های ارتباطی را مانند تأمل و فکر کردن، گوش دادن و تحمل کردن، پرورش دهید.

۲۳ خودسنجی را تشویق کنید

اگرچه بچه‌های ما دوست دارند ما را خشنود کنند، اما ما باید از همان ابتدا در آنها حس اطمینان برای ارزیابی و تحسین خود را تقویت کنیم.

پسرها به ظاهر انتقاد از خود را بسیار دشوار می‌یابند، و وقتی که این کار را به دفعات انجام می‌دهند، به خود مغرور می‌شوند و اعتباری بیش از حد انتظار برای خود قائل می‌شوند. اگر چه دیدن این اعتمادبه‌نفس می‌تواند موجب خوشحالی شود، اما می‌تواند خطرناک هم باشد، و منجر به رضایت از خود، تنبلی، آمادگی ضعیف و توقعات غیرواقعی، و از همه مهم‌تر عزت‌نفس مخدوش شده، شود. پسرتان در مقابله با خواسته‌هایش، احتمالاً با انکار و تظاهر با شخصیت خردشدهٔ خود برخورد خواهد کرد و سعی در رفع و مخفی کردن عیب خود خواهد کرد. ارزیابی خود مهم است، چون کانون آموزش مستقل که راهی به سوی آینده است، محسوب می‌شود. بسیاری از پسرها آن را دشوار می‌یابند، چون مسئولیتی را که این کار به دوش آنها می‌گذارد و توقعی که از عملکرد بهتر آنها به وجود می‌آید، دوست ندارند. اما تنها راه رفع این دشواری، تجربه بیشتر ارزیابی خویشتن است. وقتی که انسان خود را ارزیابی کند، درد و رنج ناشی از سرزنش شدن از بین می‌رود.

پدر و مادر

● از قضاوت کوته‌فکرانه که موجب سلب اعتماد پسرتان از عقاید شما و باورهای خویش شود، بپرهیزد.

● وقتی که پسرتان نظر شما را در مورد کاری که انجام داده ـ نقاشی، انشا، موفقیت ورزشی، تمرین موسیقی ـ می‌پرسد، سؤال را به خود او برگردانید؛ در نهایت، آنچه که اهمیت دارد، نظر او دربارهٔ تلاش خود است، و عادت دادن او به تصمیم‌گیری برای خود، حیاتی است.

مربیان

● در اولین گام برای صادق بودن با کارهای خود، می‌توان پسرها را تشویق کرد تا کارهای یکدیگر را ارزیابی کنند.

● پسران در مهدکودک و کودکستان به خوبی از عهده روش «برنامه‌ریزی، کار، سپس مرور» برمی‌آیند، و پسران بزرگ‌تر هم می‌توانند در این کار موفق شوند.

● در پایان هر کار، می‌توان از پسران خواست تا نمره‌ای را که به نظرشان سزاوار آن کار است تعیین کنند، سپس شما می‌توانید دلیل و نحوهٔ تطابق یا عدم مطابقت آن کار را با معیارهای ارزیابی توضیح بدهید.

● با عادی شدن و استمرار ارزیابی خود، دیگر بهانه‌ای برای پسران باقی‌نمی‌ماند تا به شکل خطرناکی نسبت به توانایی‌های خود خوش‌بینی شدید داشته باشند.

۲۴ ندای سکوت را بشنوید

پسرمان در دوران نوجوانی تقریباً لال شده بود. او ساعت‌ها در اتاقش به سر می‌برد و خیلی کم حرف می‌زد. من آشفته بودم، اما این موضوع برای چند تن از دوستانم هم روی داده بود، بنابراین به تدریج با آن کنار آمدم. البته، پسرم این دوران را پشت‌سر گذاشت، و با رفتن به کالج، دوباره همان آدم سابق شد.

این والدین عاقبت به غریزه‌شان اعتماد کردند و همه‌چیز به خوبی پایان یافت؛ اما مراقب باشید، اگر پسرتان گوشه‌گیری کرد و ساکت‌تر شد، نمی‌توانید الزاماً فرض کنید که اوضاع طبیعی است، چون ممکن است چنین نباشد. رفتار او می‌تواند نشانهٔ ناراحتی و افسردگی باشد.

با این حال، لازم نیست که پسرتان دائماً حرف بزند. سکوت می‌تواند به این معنا باشد که او احساس راحتی می‌کند و نیازی به پرکردن تمام لحظاتش با کلمات ندارد؛ این حالت را می‌توان مانند با هم بودن در سکوت تلقی کرد. نکتهٔ مهم این است که وقتی یک پسر ساکت شد، خاموشی او را نادیده نگیرید. سکوت را بشنوید، روی آن تأمل کنید، مدتی آن را بپذیرید، ببینید می‌توانید بفهمید پسرتان در زمان خاموشی چه می‌کند. اگر بر این باور هستید که از شما و دیگران دوری می‌کند، و در صورت مشاهدهٔ نشانه‌های دیگری که ممکن است مسئله‌ساز باشند، اقدام کنید.

پدر و مادر

• به گفت‌وگو در مورد چیزهایی که بحث‌انگیز نیستند، ادامه بدهید، اما پسرتان را وادار به پاسخگویی نکنید.

• کاری را برای انجام دادن با یکدیگر پیشنهاد کنید که متکی بر صحبت‌کردن نباشد، بلکه فعالیت دونفره را طلب کند، مانند شناکردن، والیبال، یا رفتن به تماشای مسابقهٔ فوتبال.

• مراقب نشانه‌های حاد و خطرناک باشید، مانند دیر رفتن یا غیبت مکرر از مدرسه، بروز تغییراتی در چگونگی غذاخوردن، بوهای غیرعادی که می‌تواند نشانهٔ مصرف موادمخدر باشد و هر نوع غفلت در مراقبت شخصی.

مربیان

• فعالیت در گروه‌های کوچک، مشارکت را تشویق می‌کند و فرصت چندانی به خاموش ماندن نمی‌دهد.

• پسری که در کلاس حرف نمی‌زند، شاید از اینکه اشتباه کند یا موضوعاتی حواسش را پرت کنند وحشت دارد، مهم این است که علت حرف نزدن او را دریابید.

• بکوشید فعالیت‌هایی را در برنامهٔ کلاسی بگنجانید که مستلزم وجود هر یک از دانش‌آموزان، به نوبت باشد.

فصل ۴

القای دیدگاه مثبت نسبت به خود در پسرها

پسرها برای کنترل تغییرات و بلاتکلیفی که مشخصهٔ قرن بیست‌ویکم خواهد بود، باید با دیدی مثبت به خود و توانایی‌هایشان بنگرند. برای اینکه پسرتان بتواند با موفقیت از عهدهٔ تغییرات متعدد شغلی برآید، خود را با موقعیت‌ها و بازارهای جدید وفق بدهد، خود را به عنوان یک مشاور مستقل یا صنعتگر ماهر مطرح کند و یا مذاکرات سازنده‌ای برای برقراری ارتباط داشته باشد، باید خود را باور و احساس کند که استعدادهای بسیاری برای عرضه کردن در اختیار دارد. اگر در حالی که بزرگ می‌شود خود را منبع درد، عذاب، ناامیدی و مصیبت تلقی کند، از اعتمادبه‌نفس لازم برای مقابله با چالش‌ها یا تعهدات برخوردار نخواهد بود. پس، بزرگسالان چگونه می‌توانند پسرانی سرشار از انگیزه، اشتیاق و خوشبینی تربیت کنند؟ حمایت از آنها، وسعت بخشیدن به افق‌های دیدشان و نشان دادن واکنش‌های مثبت بسیار به آنها حیاتی است، اما همچنین ضروری است که دست از سرزنش، نق‌زدن و انتقاد برداریم؛ اینها پیام‌های زیان‌آوری می‌فرستند که موجب می‌شود پسرها تصور کنند دوست‌داشتنی و مستعد نیستند، و این مسئله عواقب زیانباری برای ثبات عاطفی عزت‌نفس انگیزهٔ آنها خواهد داشت.

فقط تر و خشک با هم نمی‌سوزند، می‌دانیم که حرف‌های ناراحت‌کننده‌ای که به یک پسر

در زمین بازی زده می‌شود، او را آزرده می‌کند. به همین ترتیب باید درک کنیم که انتقاد مداوم ما موجب می‌شود که یک پسر احساس کند که مشکلی در او وجود دارد، و این احساس اعتمادبه‌نفس، استقلال، ابتکار و روحیهٔ او را تضعیف می‌کند. او همیشه مراقب خواهد بود، صدای شما در گوش‌هایش طنین خواهد داشت، و نمی‌فهمد کدام‌یک از اعمالش در آینده با مخالفت شما روبه‌رو می‌شود. فریاد، سرزنش ناموجه و تنبیه شدید و نابهنجار اثر مشابهی دارند، و امنیت او را متزلزل می‌کنند.

ما بهانه‌های بسیاری برای کلمات منفی که بر زبان می‌آوریم، می‌یابیم؛ شاید بر این باور باشیم که او حقش بوده یا اینکه می‌داند واقعاً دوستش داریم، یا اینکه واکنش‌های مشاجره‌آمیز او را نشانه‌ای فرض کنیم که کلماتمان آزاردهنده نبوده‌اند، بی‌آنکه دریابیم سپری که او بلند کرده، نشانه‌ای برای محافظت از خود است. به ویژه مردان، اگر احساس کنند که پسری به آسانی آزرده می‌شود، شاید بر این عقیده باشند که باید او را مقاوم کرد. اما در حقیقت، پسری که تحمل انتقاد سازنده را نداشته باشد، حتماً با سرزنش زیادی روبه‌رو بوده و اگر قرار است انرژی کافی برای محافظت از عزت‌نفس خود داشته باشد، دیگر نباید بیشتر از این آماج انتقاد قرار گیرد.

نادیده گرفته شدن نیز دردناک است. نوجوانان خاطی دائماً به احساس نادیده گرفته شدن توسط والدین اشاره می‌کنند؛ والدینی که نقش فعال در زندگی آنها نداشتند و بیشتر از آنچه که برای فرزندانی به آن سن نیاز بوده، به ایشان آزادی داده‌اند، که نوجوانان آن را بی‌تفاوتی خود تعبیر کرده‌اند. آنچه که برای یک پسر مهم است، ابراز علاقه زبانی والدینش به او نیست، بلکه نشان دادن این عشق به صورت رضایت‌بخش است.

۲۵ ویژگی‌های او را درک کنید

هر پسری متفاوت است. هر پسری ممکن است سازش‌پذیر، با عاطفه، بامزه، حساس، زودرنج، فاقد تمرکز کامل، با قدرت تخیل بسیار و یا منطقی باشد. او می‌تواند انعطاف‌پذیر، حسود، بخشنده، کسل‌کننده یا خیالباف، طرفدار سر و صدا یا سکوت، مرتب یا شلخته، دوستدار همراهی یا انزوا باشد. او ممکن است به‌گونه‌ای متفاوت از دیگران احساس و بازی کند، بیندیشد، بیاموزد، و از دنیا لذت ببرد. همین «ویژگی‌ها» او را به عنوان یک انسان ـ صرف‌نظر از نوع جنسیت ـ توصیف می‌کند. اگر بزرگسالان نزدیک به یک پسر آنچه را که می‌بینند به زبان بیاورند، او تصویر واضح‌تری از عناصر مختلف درون خود خواهد داشت.

اگر از مثال پالت (شستی نقاشی) هنرمند استفاده کنیم، هر چه «رنگ‌ها» یا صفات بیشتری شناسایی شوند، تصویری که نقاشی می‌شود، جالب‌تر و متنوع‌تر می‌شود. والدین و بعضی اوقات مربیان، غالباً یک پسر را «شیطان» می‌بینند. اگر «خوب» نیست (که این از نظر آن والدین به مفهوم هرگز مرتکب اشتباه نشدن است)، پس او به‌طور خودکار «شیطان» است. در آن وضعیت، پسران می‌آموزند که خود را خوب یا بد فرض کنند، و اگر موضوع دوم صحت داشته باشد، خود را ناموفق هم می‌پندارند.

پدر و مادر

● «تخته (پالت) رنگ شخصیت» پسرتان را کامل کنید؛ چیزهای مورد علاقه و یا تنفرش را یادداشت کنید؛ آنچه که دوست دارد بخورد یا دوست ندارد، بازی‌ها، مشغولیات و فعالیت‌های موردعلاقه‌اش، لباس‌های دلخواهش، مهارت‌هایش، مکان‌های موردعلاقه‌اش، شیوه‌هایی که به بهترین شکل ممکن از عهده کاری برمی‌آید و...

● مثبت‌اندیش باشید: ویژگی‌هایی که منفی فرض می‌کنید، احتمالاً جنبه‌های معکوس صفات مثبت هستند؛ برای مثال، ممکن است وقتی که او با دوستانش است روی پای خود بایستد، اما در مقابل شما «خیلی پرمدعا» باشد.

● آنچه را که می‌بینید به او بگویید، برای مثال: «من واقعاً روش... تو را دوست دارم»، یا «تو خیلی حساس هستی، مگر نه؟»

مربیان

● برای تعیین نکات قوت و ضعف ویژهٔ هر دانش‌آموزی که موجب زحمت است، با سایر مربیان مشورت کنید.

● از روش‌های مختلف آموزشی مطلع باشید (روش ترجیحی دانش‌آموزان را بپرسید) و درس‌ها را به شکل مناسب تغییر بدهید.

● از دانش‌آموزان بخواهید گروه‌های کوچکی تشکیل دهند؛ به نوبت یک دانش‌آموز را انتخاب کنید، سپس از بقیهٔ گروه بخواهید نکات قوّت و ویژگی‌های منحصربه‌فردی را که در او می‌بینند، بگویند، اما اجازهٔ تحقیر و خوارشمردن را ندهید؛ هر نفر باید پاسخ‌ها را ثبت کند و برای هر کس ده تا پانزده نکتهٔ قوت ذکر کند.

۲۶ او را با دیگران مقایسه نکنید

برای بعضی از پسران، قرارگرفتن در سایهٔ یک برادر یا خواهر کابوسی است که تا پایان زندگی با آنها باقی می‌ماند.

یک پسر ممکن است هرگز کاملاً از ضربهٔ ناشی از تحقیر و احساس حقارت رهایی نیابد. تفسیرهای مانند: «برادرت چنین نمی‌کرد» یا «تو به اندازهٔ خواهرت استعداد نداری»، می‌توانند منجر به شکسته شدن غرور و از بین رفتن جاه‌طلبی شوند. ممکن است در سؤال‌هایی مانند: «چرا نمی‌توانی به خوبی جاناتان عمل کنی؟» دوستان نیز برای مقایسه مورداستفاده (یا در واقع سوءاستفاده) قرار بگیرند. اما آن‌طور که والدین می‌گویند، شنیدن چنین عبارت‌هایی در زمان کودکی آنها نیز، به جای اینکه انگیزه‌ای در آنها به وجود آورده باشد، سبب لطمه شده است.

حتی تعریف کردن یکسان نیز می‌تواند محدودکننده باشد. گفتن جمله‌هایی مانند: «دان، عقل کل و جیم قهرمان فامیل است» ممکن است بهانه‌ای برای احساس غرور به دست هر برادر بدهد، اما احتمال ضعیفی وجود دارد که هر یک از آنها استعدادهایش را در زمینهٔ مورد علاقهٔ دیگری جست‌وجو کند. ممکن است برادرها و خواهرها در اصل با هم متفاوت باشند، اما آنها این تفاوت‌ها را ایجاد می‌کنند خود را متفاوت می‌کنند تا قلمرو خویش را به وجود آورند، و وقتی که مهارت‌ها به قلمرو تبدیل می‌شوند، بچه‌ها ممکن است قبیله‌ای شوند.

پدر و مادر

● هر بچه‌ای به شکل متفاوتی نسبت به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهد و باید هم همین‌طور باشد، چون هر بچه‌ای منحصربه‌فرد است؛ مقایسه کردن سبب تضعیف اعتمادبه‌نفس او خواهد شد.

● این را مشخص کنید که در خانواده، جا برای بیشتر از یک هنرمند، شاعر، نوازندهٔ پیانو یا ورزشکار هم هست.

● لقب گذاشتن موجب دلخوری می‌شود و شاید یک پسر را وادار کند که از روی رنجش برعکس عمل کند.

● پسرتان را با وضعیت ظاهری خود یا کاری که وقتی همسن او بودید، انجام می‌دادید مقایسه نکنید؛ او شخصیت مستقلی دارد و مانند شما نیست.

مربیان

● به هر بچه به عنوان فردی مستقل به صورت مثبت بها بدهید؛ هرگز نباید به اجبار و برای تحقیر مقایسه‌ای با خواهرها و برادرها انجام داد.

● از ابتکار و خلاقیت به‌طور ویژه حمایت کنید.

● در صورت نیاز به انجام مقایسه، بهترین نوع آن مقایسهٔ فرد با خود وی است: کار یا عملکرد هر پسر را با آخرین کار خود وی مقایسه کنید.

۲۷ به احساسات او احترام بگذارید

احساسات، اساسی هستند و موجودیت ما را می‌سازند. بسیاری از والدین نمی‌توانند ترس و نگرانی پسرهای خود را بپذیرند. فرض بر این نیست که مردها از این لحاظ آسیب‌پذیر باشند و هر چه یک پسر زودتر بر این احساسات غلبه کند، والدینش زودتر اطمینان دوباره پیدا می‌کنند که پسرشان یک مرد «واقعی» خواهد شد، و همچنین از تلف کردن وقت و انرژی خود که صرف کنار آمدن با آن ترس‌ها و احساسات می‌شود، دست برمی‌دارند. ترس از تاریکی، آب، عنکبوت، قهر کردن، شکست و کابوس، همه از نظر والدین غیرمنطقی هستند و صبر و تحمل آنها را به کمک این عوامل آزمایش می‌کنند. آنها با استدلال منطقی پاسخ می‌دهند، اما ممکن است برای آن پسر، ترس کاملاً احساسی و در نتیجه، غیرمنطقی باشد. والدین و سرپرستان پسرها باید احساسات آنها را اعم از احساس شادی یا ناامیدی، ترس یا خشم، خوشی یا حسادت، تأیید کنند و محترم بشمارند؛ این مسئله درست در مورد دختران نیز مصداق دارد.

پدر و مادر

- به ترس‌ها و نگرانی‌های او احترام بگذارید.
- در شادی‌ها و ناامیدی‌هایش سهیم باشید.
- احساساتش را شناسایی و توصیف کنید، تا بتواند زبان و واژگانی را که او را در فهم واکنش‌هایش کمک می‌کند، تکامل ببخشد.
- حسادت طبیعی، عادی و پذیرفتنی است، اما آزردن دیگری به دلیل حسادت قابل قبول نیست.

مربیان

- می‌توان به عنوان بخشی از روش تربیت، به بچه‌های کوچک‌تر دفتری داد تا «احساسات» خود را در مورد درس، پروژه یا تکالیف مدرسه در آن بنویسند.
- ترس از شکست، طیف گسترده‌ای از رفتارهایی را که سد راه آموزش می‌شوند، توضیح می‌دهد؛ پسرها را تشویق کنید تا ترس‌هایشان را بازگو کنند.
- در تمام سنین، نمایشنامه و ایفای نقش به دختران و پسران اجازه می‌دهد به گونه‌ای «مطمئن» عواطف خود را دریابند.
- بحث کردن در گروه‌های مختلط، به پسرها این امکان را می‌دهد تا همدلی را بیشتر بیاموزند.
- آنها را تشویق کنید تا با خواندن داستان، احساسات و عواطف را کشف کنند.

۲۸ با هر دو چشم گوش کنید

پدرم در واقع به من گوش نمی‌کند. دوست دارم که یک روز، وقتی که با او حرف می‌زنم، روزنامه‌اش را کنار بگذارد یا تلویزیون را خاموش کند. احساس پوچی می‌کنم.

گوش دادن، به همان نسبت که شنیدن را می‌طلبد، به نگاه کردن نیز مربوط است. وقتی که به دقت گوش نمی‌کنید، معمولاً بدین مفهوم است که فکرتان را روی کار دیگری که دارید انجام می‌دهید، متمرکز کرده‌اید و به پسرتان نگاه نمی‌کنید. وقتی که به او می‌نگرید، سه چیز روی می‌دهد: نخست، باید کاری را که در حال انجام آن هستید متوقف کنید، تا توجه کاملتان به او معطوف شود؛ دوم، تماس چشمی با او به شما کمک می‌کند افکارتان را به وی و آنچه که به شما می‌گوید متمرکز کنید؛ سوم، شما قادر هستید زبان غیرکلامی و تغییراتی را که در چهره‌اش پدیدار می‌شود بخوانید. این مسئله به شما کمک می‌کند هر نوع اندیشه‌ای را که او قادر به بیان آن نیست یا علاقه‌ای به ابراز آن ندارد، تفسیر کنید.

وقتی که والدین و مربیان به خوبی گوش نمی‌کنند، یا اینکه اصلاً گوش نمی‌دهند، این پیام را می‌رسانند که خودشان و کارشان را مهم‌تر می‌پندارند. پسرانی که نادیده گرفته می‌شوند، احساس ضعف و حقارت خواهند کرد، و احتمالاً عزت‌نفسشان شکوفا نمی‌شود.

پدر و مادر

● وقتی که پسرتان می‌خواهد چیزی را برایتان تعریف کند، نخست از چشم‌هایتان استفاده کنید، نه گوش‌هایتان؛ و بعد کاری را که در حال انجام آن هستید رها کنید و به او توجه کنید.

● به حالت چهره‌اش در موقع حرف زدن توجه کنید و مراقب هر مفهوم پنهانی آن باشید؛ به نحوهٔ ایستادن یا نشستن، و لحن صدایش دقت کنید.

● کاری کنید تا بداند به او اهمیت می‌دهید، و بگویید: «این موضوع ظاهراً اهمیت دارد، فکر می‌کنم بهتر است بنشینم و خوب گوش کنم.»

مربیان

● هوشیاری نشان دهید، و بگویید: «گیرنده‌های من می‌گویند داستان از این چیزی که می‌گویی مفصل‌تر است.»

● به دانش‌آموزان زبان غیرکلامی را بیاموزید و مراقب استعمال آن در تمام فعالیت‌های شفاهی در کلاس درس باشید.

● فرصت‌های زیاد را برای پسرها جهت مباحثه، مناظره و سخنرانی فراهم بیاورید تا آنها به یکدیگر گوش کنند و برای حرف و نظر دیگران ارزش قائل شوند.

۲۹ با هر دو گوش ببینید

دیدن با دو گوش مانند گوش کردن با دو چشم، به بزرگسالان کمک می‌کند تا حساسیت بیشتری نسبت به پسرها و تجربیات آنها داشته باشند. دنیای درونی یک پسر به اندازهٔ جهان بیرونی‌اش ـ که آشکار است ـ برای وی اهمیت دارد. یقیناً هر دوی اینها بر کیفیت عزت‌نفس پسران تأثیر می‌گذارند. اما احتمالاً اولی مهم‌تر است. با گوش دادن به آنچه که پسرتان در مورد خودش می‌گوید، دیدی اجمالی در مورد آنچه که در درونش می‌گذرد، پیدا خواهید کرد. برای مثال، ممکن است ظاهراً یک پسر دانش‌آموز خوبی باشد، و در یک امتحان خاص نمرهٔ خوبی گرفته باشد. در این مواقع شما احساس می‌کنید که می‌توانید آسوده باشید و فرض می‌کنید که او احساس خوبی نسبت به خویش دارد. با این حال، ممکن است او چنین واکنشی نسبت به نتیجه امتحان داشته باشد. «این خوش‌شانسی بود. لیاقتش را نداشتم.» یا اینکه «احتمالاً، دفعه بعد رد خواهم شد.» گفته‌های او نشان می‌دهد که او در باطن نسبت به خویش تردید دارد. شاید دوستان زیادی داشته باشد، اما اگر یکی از آنها دعوتش را نپذیرد، او با خود می‌اندیشد: «احتمالاً جای بهتری دعوت داشته!» این مسئله نشان‌دهندهٔ تمایل وی به حقیر شمردن خود است.

پدر و مادر

● به او گوش کنید، و منفی‌بافی‌های او را در مورد خود، دوباره اصلاح و جمله‌بندی کنید.

● سعی کنید آنچه راکه پسرتان می‌گوید و تعداد دفعاتی که آن را تکرار می‌کند حتی اگر به صورت شوخی بیان کند، ثبت کنید، تا هر شکل برخورد و بیان او یا میزان مشکل را بفهمید.

● تنها نادیده گرفتن حس انتقاد از خود در کودک تأثیر چندانی نخواهد داشت؛ در یک دورهٔ زمانی غالباً تکرار کنید که او را متفاوت می‌بینید. برای مثال، بگویید: «به نظر من تو سریع‌الانتقال هستی / با تو بودن موجب سرگرمی و تفریح است...» یا اینکه «من تو را شخصی می‌دانم که...»

مربیان

● مثبت باشید! منفی‌بافی را نفی کنید و با اظهاراتی مانند: «نمی‌توانم از عهدهٔ انجام این کار برآیم،» مقابله کنید.

● تمرینات مربوط به «ارزیابی از خود» راکه دانش‌آموزان در آن عملکردشان را می‌نویسند، تشویق کنید، و آن زمینه‌هایی راکه به اعتقاد خودشان با موفقیت گذرانده‌اند، مورد تأکید قرار دهید.

● اگر پسری می‌گوید که نقطه‌ضعف دارد و هیچ‌چیز نمی‌داند، خطی افقی رسم کنید که در یک سر آن «هیچ ندانستن» و در سر دیگر «دانستن همه چیز» قرار دارد؛ از او بخواهید نقطه‌ای راکه نشان‌دهندهٔ میزان واقعی دانسته‌هایش است، روی این خط مشخص کند و با این کار او درمی‌یابد که چیزی می‌داند.

۳۰ برای بازی‌هایش ارزش قائل شوید

دوران کودکی درخشانی داشتم که به داستان سرهم کردن و ساعت‌ها تفریح کردن با دوستانم در خارج از خانه گذشت و در عین حال کمترین آزار را تجربه کردم.

پسران بازیگوش هستند. آنها عاشق تفریح با دوستان و خانواده هستند. بازی برای تکامل عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس ضروری است. پسران از طریق بازی خود را می‌یابند؛ چون از طریق انتخاب‌هایی که در مورد نوع بازی یا کار، همبازی‌هایشان، نقاشی و غیره می‌کنند، به تدریج آنچه را که هستند می‌فهمند و هویت خود را به دست می‌آورند. این دو عامل، از گام‌های ضروری در کسب عزت‌نفس هستند. همچنین پسرها از طریق بازی توانایی‌های خود را کشف می‌کنند، چون بازی مهارت‌های کلامی، جسمانی، اجتماعی، دستی، برنامه‌ریزی، حل مشکل و مذاکره را که موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و توانایی آنها در معاشرت و دوست‌یابی می‌شوند، تکامل می‌بخشد.

در نهایت، پسران از طریق بازی‌های مطمئن و مستقل، به تدریج درمی‌یابند که می‌توانند به خود متکی باشند.

پدر و مادر

● پسرتان را تشویق کنید که در داخل و خارج از خانه با شما، دوستانش، یا به تنهایی بازی کند.

● بیشتر وقت‌ها بگذارید، خودش بازی مورد علاقه‌اش را انتخاب کند.

● با تعیین وقت پایان بازی، برای بازی وی ارزش قائل شوید، و با مسخره کردن یا طعنه زدن رؤیاهایش را بر هم نزنید.

● تظاهرکردن، تغییر لباس دادن، نقاشی کردن و بازی‌های سازنده به همان اندازه که برای دختران مهم هستند برای پسران هم اهمیت دارند و آنها را با انگیزه، مبتکر و دارای نوآوری می‌کنند، که همگی این صفات به پسرها کمک می‌کنند تا در مدرسه موفق باشند.

● در بازی‌های رایانه‌ای با او همبازی شوید؛ این دریچه‌ای به سوی آینده است.

مربیان

● به سرگرمی‌ها و علائق دانش‌آموزان احترام بگذارید؛ از این موارد برای سخنرانی‌ها و پروژه‌های انفرادی استفاده کنید.

● ایفای نقش و بداهه‌گویی می‌تواند موجب تفریح و سرخوشی پسران شود: دادن نقش جسورانه‌تر به دانش‌آموزان آرام یا دادن نقش‌های کمتر یا حاشیه‌ای به پسران پر شر و شور.

● اگر چه بازی مهم است، اما زمان خاصی دارد؛ بازی در وقت تفریح و پس از آن زمان پایان بازی، به ایجاد حد و مرزها خیلی کمک می‌کند.

● برای بازی پرتحرک پسران کوچک‌تر ارزش قائل شوید؛ چون غالباً بیش از آنچه که در وهلهٔ اول به چشم می‌خورد، معنا دارد.

۳۱ بگذارید شما را تحت‌تأثیر قرار دهد

پسرها وقتی که فرد مورد علاقه‌شان تحت‌تأثیر آنها قرار می‌گیرد، واقعاً احساس غرور می‌کنند و سرشار از اعتمادبه‌نفس و شادی می‌شوند. این حالت برای خودباوری آنها بسیار مفید است. بدیهی است که نشان اینکه تحت‌تأثیر قرارگرفته‌اید، تحسین او، آن هم به شکلی کاملاً مستقیم و مشخص است.

تحت‌تأثیر قرارگرفتن، دارای پیش داوری کمتری است که در برخی از سایر شکل‌های تحسین به چشم می‌خورد. از همه مهم‌تر اینکه بی‌قید و شرط است. گفتن جمله‌هایی مانند: «من واقعاً تحت‌تأثیر قرارگرفتم!» یا «آن کار تو تأثیرگذار بود!» تمام مطالب را می‌رساند و اگر و مگری برای توصیف یا کاهش ارزش پیام وجود ندارد. هیچ عامل و حالت بدی در تحت‌تأثیر قرارگرفتن وجود ندارد. اگر بگویید تحت‌تأثیر قرارگرفته‌اید، فضا را از رقابت تهی می‌کنید، خاصه آنکه بعضی از پدرها احساس می‌کنند که باید قوی‌تر، بهتر و باهوش‌تر از پسرشان باشند و این را ثابت کنند. اما تحت‌تأثیر قرارگرفتن به این معنا نیست که یک پسر به طریقی «برنده» شده است یا اینکه دست از تلاش خواهد کشید؛ بلکه به سادگی فقط تحسین را می‌رساند، همان چیزی که پسرها تشنهٔ آن هستند.

پدر و مادر

● از پسرتان بخواهید که در تعمیر وسایل، سوا کردن چیزها، تصمیم‌گیری و نظافت به شما کمک کند، آنگاه بگویید: «کارت عالی بود، و مرا تحت‌تأثیر قرار داد!»

● نشان بدهید که به مهارت‌ها و نظراتش احترام می‌گذارید؛ بگویید: «خوب از عهدهٔ تعمیر وسایل برمی‌آیی. به من کمک می‌کنی تا این را درست کنم؟»

● به او مسئولیت‌هایی بسپارید تا بتواند خود را بیازماید، مهارت‌هایش را تکامل ببخشد احساس اطمینان کند؛ کاری کنید که بداند مسئول است.

● به پسرهای کوچک‌تر اجازه بدهید بعضی وقت‌ها برنده شوند، و نشان بدهید که تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اید.

مربیان

● مسئولیت‌هایی را به پسرها بسپارید، برای مثال، تهیه گزارش از مذاکرات گروهی، یافتن چیزی که برای کار کلاسی هم مفید است، و نشان بدهید که از نتیجهٔ حاصله تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اید.

● پرسش‌های خود را با توضیحاتی این چنین آغاز کنید: «بن، تو خیلی در این مورد می‌دانی...»

● برای یک کار تأثیرگذار، جایزهٔ مناسبی را به صورت عمومی یا خصوصی، در نظر بگیرید.

۳۲ نگذارید داشتن بدن عضلانی کعبه آمال او بشود

شاید داشتن اندامی مانند پهلوانان باستانی، رؤیای بسیاری از افراد باشد، اما همهٔ پسرها به‌طور طبیعی از شانه‌های پهن و عضلات درهم پیچیده برخوردار نیستند. بسیاری از خانواده‌ها و بعضی از گروه‌های نژادی، به خوبی ژن‌های مربوط به این خصوصیت جسمانی را منتقل نمی‌کنند. ممکن است پسرها اهمیتی به حالت لب‌ها، پهن بودن باسن یا اندازهٔ چشم‌هایشان ندهند، اما به همان اندازهٔ دخترهای بالغ، نگران اندام و وضعیت پوست خود هستند. آنجا که نیروی جسمانی بر سایر ویژگی‌ها ترجیح داده شود و قدرتمند بودن ضروری فرض شود، عضلات ارزش خاصی پیدا می‌کنند. اگر هر کسی در خانوادهٔ شما خصوصیات اجتماعی انسان را به ویژگی‌های جسمانی ترجیح دهد و استفاده از زور بازو را در مشاجرات نفی کند، عزت‌نفس پسرتان صرف‌نظر از هیکل و اندامی که دارد، شکوفا خواهد شد. قدرت اجتماعی و عاطفی در طولانی مدت اهمیت پیدا می‌کند. همچنین این موضوع مهم است که وقتی جسمش بیمار است و به خوبی عمل نمی‌کند، با آزادی با این واقعیت کنار می‌آید.

پدر و مادر

● با حمایت از پسرتان در زمان بیماری و کمک کردن به او برای اینکه تمیز، متناسب و تندرست باقی‌بماند، به او بیاموزید که به جسم خود افتخار کند و نسبت به آن توجه کند.

● مراقب آنچه که در مورد هیکل مردانه می‌گویید باشید، تا کلیشه‌هایی را که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند، ستایش نکرده باشید.

● اگر او می‌خواهد به پرورش اندام بپردازد، و برایش خطری ندارد، او را حمایت کنید و به او طعنه نزنید؛ اما مطمئن شوید که می‌داند همان‌طور که هست دوست‌داشتنی است و دیگران به شخصیت و شوخ‌طبعی بیشتر از ظاهر اهمیت می‌دهند.

● به او نیاموزید که با پسران دیگر به زد و خورد بپردازد یا اینکه از قدرت جسمانی خود برای زورگویی سوءاستفاده کند.

مربیان

● از گفتن چنین تعبیرهایی اجتناب کنید: «تو بزرگ و قوی هستی؛ می‌توانی در حمل این کتاب‌ها به من کمک کنی.»

● پسرها را از قدرت تبلیغات در تعیین تصاویر جسمانی دلخواه، آگاه کنید.

● در مورد ویژگی‌هایی که از او یک «مرد واقعی» می‌سازند، صحبت کنید.

● از طریق مذاکره، نمایش‌های کلاسی و وسایل آموزشی، کلیشه‌ها را بشکنید.

● با زورگویی مقابله کنید و در برابر درگیری‌های فیزیکی در حیاط مدرسه یا نزدیک آن هیچ انعطافی از خود نشان ندهید.

۳۳ هر زمانی که آماده بود او را راهنمایی کنید

اخیراً پسرم وارد دانشگاه کمبریج شد. می‌دانید، او تا کلاس هفتم خوب درس نمی‌خواند، علاقه‌ای به این کار نداشت. من آن موقع نگران نبودم، و اکنون می‌دانم که حق با من بود.

والدین به دلایل بسیاری زیادی که بعضی از آنها پسندیده‌تر از سایرین هستند، نمی‌توانند صبر کنند تا فرزندانشان راه بروند، از قنداق در آیند، بخوانند، شنا کنند، دوچرخه برانند و غیره، اما این اشتیاق و عجله می‌تواند عزت‌نفس یک پسر را تضعیف کند.

همهٔ بچه‌ها وقتی که آماده باشند، بهتر می‌آموزند. «آمادگی» نه تنها به معنای تمایل‌داشتن یعنی تشنهٔ یادگیری دانش یا مهارتی بودن است، بلکه به مفهوم برخورداری از آسایش و اعتماد کافی جهت پیشرفت، و آگاهی غریزی از موجود بودن دانش اساسی اولیه است تا پسران بتوانند آنچه را که می‌یابند، درک کنند. وقتی که یک پسر بتواند زمان و نوع کاری را که انجام می‌دهد تحت نفوذ خود درآورد، شروع به شناخت صمیمانهٔ خویش و اعتماد به قضاوت‌هایش می‌کند که این در طولانی مدت برای خودباوری او سودمند است.

پدر و مادر

● «اگر امروز سه‌شنبه است، باید روز کاراته باشد». بعضی از والدین به‌طور مستقیم یا با کنایه پسرانشان را وادار به حضور یافتن در سیل فعالیت‌های پس از مدرسه می‌کنند تا آنها را مشغول نگه‌دارند و فرصت‌هایی برای درخشیدن در اختیار آنها قرار دهند، اما بچه‌ها خسته می‌شوند؛ مراقب باشید که پسرتان را مجبور به شرکت کردن در فعالیت‌های فوق‌برنامه‌ای که برایش لذت‌بخش نیست و امکان موفقیتش در آن وجود ندارد، نکنید.

● از تحت فشار قرار دادن او برای پیشرفت آنی بپرهیزید؛ اگر خیلی به او فشار بیاورید، در واقع ممکن است عقب بیفتد.

مربیان

● «آموزش تخصصی» را تشویق کنید. در این نوع آموزش، آنچه را که دانش‌آموزان باید بیاموزند، چگونگی نشان دادن آموخته‌های خود و چگونگی دسترسی به آن، به آنها گفته می‌شود، و سپس به آنها اجازه داده می‌شود تا خود راه برآوردن انتظارات را انتخاب کنند، چنین برنامه‌هایی به‌ویژه برای دانش‌آموزان ضعیف‌تر مؤثر است.

● وقتی به یک بچه انگیزه داده شود، کارش بهبود می‌یابد؛ بکوشید انگیزهٔ هر پسر را تقویت کنید تا بتواند همان‌گونه که آرزو دارد، پیشرفت کند.

● پسرها دوست دارند به صورت گروهی بیاموزند؛ اگر دانش‌آموزی مردد به نظر می‌رسد، سعی کنید او را به شرکت در کار گروهی ترغیب کنید.

۳۴ دوستان او را بپذیرید

سال‌های متمادی، ما همگی با هم بودیم. مادر همیشه دوستانم را دوست داشت. وقتی که مدرسه را تمام کردیم، مادرم برای قدردانی از آنها ترتیبی داد که به خرج او به گردش برویم و اوقات خوشی را با هم سپری کنیم.

برای یک پسر ـ در هر سنی که باشد ـ دوستانش مهم هستند. آنها باعث می‌شوند که او احساس تعلق کند، اینکه دوستش دارند و دوست‌داشتنی است. دوستان به او اعتبار می‌بخشند، در نیازهایش سهیم هستند و علائق او را بسط می‌دهند. آنها به وی هویت می‌بخشند. او می‌اندیشد: «من با چنین شخصی دوست هستم، پس خودم نیز مانند او هستم.» دوستان به او کمک می‌کنند تا وقتش را پر کرده و تفریح کند، معاشرتی شود و بیاموزد که چگونه بخشی از گروه شود. آنها اعتمادبه‌نفس او را افزایش می‌دهند و امنیت و مصونیت زیادی به وی می‌بخشند.

دوستان واقعی در زمان مشکلات در کنار او خواهند بود و صادقانه و دلسوزانه حمایتش می‌کنند. دوستان او بخشی از خود او می‌شوند، به همین خاطر اگر به او بگویید که انتخابش صحیح نبوده است، مشکل دوچندان می‌شود؛ اگر دوستانش را نفی کنید، او را نفی کرده‌اید. وقتی که دوستانش با خانوادهٔ شما «هماهنگی» داشته باشند، شما از اینکه دیگران او را پذیرفته‌اند، احساس غرور و آسودگی می‌کنید. وقتی که بچه‌ها با افراد نامناسبی دوست می‌شوند که برنامه‌های شما را خراب می‌کنند، و یا ارزش‌های موردنظر شما را ندارند، و مشکل‌آفرین هستند، قضیه به مراتب دشوارتر می‌شود.

پدر و مادر

- دوستان پسرتان را به خانه یا گردش بیرون از خانه دعوت کنید تا بتوانید با آنها بیشتر آشنا شوید.
- ویژگی‌هایی را که در دوستان او می‌پسندید، به وی بگویید.
- از توانایی پسرتان در داشتن دوستی صمیمانه با دیگران تعریف کنید.
- اگر دوستانش نفوذ زیان‌آوری در او دارند، از او بخواهید آنچه را که از آنها می‌آموزد فهرست کند و ببینید آیا می‌تواند نیازهایش را از راهی دیگر برآورده کند.
- بکوشید تا در مورد آنچه که او از یک دوست واقعی انتظار دارد، حرف بزنید ـ و بگذارید خودش تصمیم بگیرد که آیا «دوستانش» دارای این خصوصیات هستند، یا خیر.

مربیان

- اگر چه باید دوست‌های صمیمی را مورد تأیید و احترام قرار داد، اما باید شکل استقرار بچه‌ها در کلاس درس و ترکیب گروه‌ها را برای کار کلاسی به‌گونه‌ای تنظیم کنید که مشوق قاطی شدن دانش‌آموزان با یکدیگر باشد و فشار همکلاسان، قلدری و گوشه‌گیری را به حداقل برساند.
- از طریق جلسات مدرسه، موقعیت‌های شخصی و اجتماعی، تعلیم و نمایشنامه، موضوع دوستی‌ها و فشار همکلاسان را مورد بررسی قرار دهید.

۳۵ با دقت به دنیای او قدم بگذارید

پسرم پس از دو بار رفتن به ماهیگیری همراه با عمویش، عاشق این سرگرمی شد. او نومیدانه از من خواست که همراهی‌اش کنم؛ اما این کار وقتگیر بود و من فرزند کوچک‌تری هم داشتم، بنابراین هرگز نرفتم. به خود گفتم، می‌خواهم این سرگرمی را مختص او فرض کنم و دوست ندارم به زور خود را تحمیل کنم؛ اما وقتی که اشتیاق او فروکش کرد، دریافتم که او چقدر دلش می‌خواست مرا در سرگرمی موردعلاقه‌اش سهیم کند؛ عمل من باعث دلسردی او شده بود.

به سختی می‌توان میزان دخالتی را که یک پسر می‌خواهد در زندگی‌اش داشته باشیم تعیین کنیم؛ به ویژه اگر در سنی باشد که نیاز بیشتری به استقلال دارد.

شاید در این مورد پاسخ مشخصی وجود نداشته باشد. باید به سادگی نسبت به این موضوع حساس باشیم و با ظهور هر موقعیت در مورد آن قضاوت کنیم. دو اصل سودمند را باید به خاطر سپرد: نخست، علاقه‌مندی خود را نشان دهید، اما آن را تحمیل نکنید؛ دوم، به یاد داشته باشید که نقش اولیهٔ شما این است که والدینش باشید، نه دوستش. می‌توانید حضور مؤثری داشته باشید و به او عشق بدهید، بی‌آنکه بهترین دوستش باشید که این نقش باید متعلق به یکی از همسن و سالانش باشد.

پدر و مادر

● عـلاقه‌مندی خـود را نشـان دهـید، امـا آن را تحمیل نکنید.

● در سرگرمی‌های پسرتان سهیم شوید و نسبت به آنها علاقه نشان بدهید، اما لزومی ندارد در آنها مهارت پیدا کنید؛ نیازی نیست که آنها مورد علاقه شما هم باشند.

● به او فضا و قلمرویی بدهید تا متفاوت باشد و بدون جدا کـردن خـویش از شـما مسـتقل بـاقی بماند.

● پسران بزرگ‌تر غالباً برای کشف و ایجاد هویت جدید خود از موسیقی پاپ استفاده مـی‌کنند؛ از آنها در مورد موسیقی دلخواهشان سؤال کنید، اما لازم نیست آن نوع موسیقی موردعلاقه شما هم باشد.

● می‌توان با اطمینان در رویدادهای ورزشـی بـا یکدیگر سهیم شد، و نسل‌های مختلف را به هـم نزدیک‌تر کرد.

مربیان

● در هـر بـحث کـلاسی در مـورد مـوضوعاتی خصوصی و خانوادگـی، نـوع خـانواده و تـجربیات شخصی دانش‌آموزانتان را تشخیص دهید، اما بـا دقت بسیار، وارد این قلمروها شوید.

● در مورد نحوهٔ پاسخگویی خود به دانش‌آموزی که در طول بحث پـیرامـون مـوضوعات شـخصی مضطرب می‌شود، از پیش برنامه‌ریزی کنید.

۳۶ انتقاد را به حداقل برسانید

جیمی ده سال داشت و در مدرسه موفق بود، و این مسئله موجب شادی والدینش بود. سپس به طور اتفاقی صحبت‌های مادرش را با یک دوست که از شرارت پسرش سخن می‌گفت، شنید. مادر جیمی نمی‌خواست با به رخ کشیدن موفقیت فرزندش، دوستش را برنجاند؛ بنابراین وقتی که دوستش از او جویای رفتار جیمی شد، پاسخ داد: «آه، جیمی ما عرضهٔ هیچ کاری را ندارد!» این چند کلمه تأثیر ویرانگری داشت و اعتمادبه‌نفس جیمی را از بین برد. او دیگر هرگز به خود اعتماد نکرد و ده سال بعد کالج را نیمه‌کاره رها کرد. تنها آن موقع جیمی و مادرش واقعیت امر را از یکدیگر شنیدند، اما دیگر خیلی دیر بود!

معمولاً بزرگسالان از تأثیر ویرانگر کلمات خود که با بی‌دقتی ادا می‌کنند و می‌تواند لطمهٔ وصف‌ناپذیری ایجاد کند، کاملاً بی‌خبر هستند. حتی یک جملهٔ نسنجیده می‌تواند آینده را مختل کند، چون موجب ریشه‌گرفتن حس تردید نسبت به خود می‌شود و پسرها هم به اندازهٔ دخترها نسبت به انتقاد حساس هستند. عیب‌جویی و انتقاد مداوم موجب می‌شود که پسرها به خاطر مأیوس کردن والدینشان احساس تردید و گناه کنند. اگر یک پسر نتواند رضایت اطرافیانش را جلب کند، چنین فرض می‌کند که موجب نومیدی است و در نهایت، کاملاً احساس پوچی و طردشدگی خواهد کرد، اگر چه احتمالاً آن را به خوبی مخفی می‌کند.

پدر و مادر

● در هر زمان یک رفتار را انتخاب کنید، بقیه را نادیده بگیرید؛ انتقاد مداوم پسرتان را بی‌میل می‌کند و حس همکاری را در او را از بین می‌برد.

● بر مثبت‌اندیشی تأکید کنید. آنچه را که می‌خواهید انجام شود، بگویید و یک روز را فقط برای صحبت کردن دربارهٔ موضوعات خوب انتخاب کنید.

● بکوشید از نگریستن و قضاوت کردن دست بردارید، چون این کارها چنین نشان می‌دهد که بدگمان هستید و سعی در کنترل کردن دارید.

● از گفتن عبارت‌های تحقیرآمیز مانند: «نمی‌توانم تو را هر جایی ببرم»، «ای کاش هرگز به دنیا نمی‌آمدی!» و «تو ما را مریض می‌کنی!» بپرهیزید.

مربیان

● کلماتی که مربیان به کار می‌برند می‌تواند همان‌قدر آزاردهنده باشد که حرف‌های سایرین.

● طعنه‌زدن، ریشخند و تمسخر، فریادزدن و عیب‌جویی، مانند انتقاد، رفتارهای خوارکننده‌ای هستند که موجب آزار، شرمساری، تحقیر، اذیت و خواری می‌شوند؛ این چیزها انگیزه و روحیه را تضعیف می‌کنند و هرگز قابل توجیه نیستند.

● برای بی‌اثر کردن لطمهٔ یک انتقاد ویرانگر چهار «تعریف» وجود دارد.

● تمام «نباید»ها را به «باید»ها تبدیل کنید.

● تردیدها ظالم‌تر از بدترین واقعیت‌ها هستند. حس تردید نسبت به خود را در پسرها از بین ببرید.

فصل ۵

توجه از طریق محبت و انضباط

از یک پسر ۵ ساله که به تازگی وارد مدرسه شده بود، پرسیده شد از چه چیز مدرسه بیش از همه خوشش می‌آید. او بی‌درنگ پاسخ داد: «جلسه؛ چون وقتی است که به ما می‌گویند چه کاری را می‌توانیم انجام بدهیم و چه کاری را نمی‌توانیم.» مادرش کاملاً متعجب شد، چون این پسر در خانه دوست داشت به میل خود رفتار کند. آنچه را که مادر درک نکرده بود، این بود که پسرها آسایش و امنیت زیادی در پناه قوانین و ساختارها احساس می‌کنند.

مربی‌ای را می‌شناسم که عقیده دارد، پسرها به‌طور کلی نسبت به دخترها از عزت‌نفس شکننده‌تری برخوردار هستند، مگر آنکه در خانه‌ای منطبق برثبات بسیار زیاد بزرگ شده باشند. این پسرها جایگاه و توانایی خود را می‌شناختند، از امنیت کافی جهت آموختن مطالب تازه برخوردار بودند و از داشتن مسئولیت‌هایی که به عهدهٔ آنها بود، احساس رضایت می‌کردند.

ما توجه خود را نسبت به آنها به شکل‌های مختلفی نشان می‌دهیم. غذای مناسب، او را قوی و تندرست می‌کند. اطمینان یافتن از پاکیزگی او و استفاده از پوشاک مناسب، وی را گرم نگه‌داشته و در مقابل بیماری محافظت می‌کند. تفریح و وقت‌گذرانی با او موجب می‌شود از نظر عاطفی احساس امنیت کند. درک اشتباهاتی که به صورت اجتناب‌ناپذیری در روند کسب

مهارت‌ها، اعتمادبه‌نفس و بلوغ مرتکب می‌شود، نیز چنین تأثیری دارد.

میانبر زدن عملی نیست. تسلیم شدن به خواست‌های پسرتان به دلیل اینکه حوصلهٔ مشاجره با او را ندارید، وی را متقاعد نمی‌کند که برایتان اهمیت دارد؛ دادن هدایای فراوان نیز چنین تأثیری نخواهد داشت. داشتن دستورالعمل‌هایی جهت رفتار در داخل و خارج از خانه که از او، شما، سایرین و حتی محیط فیزیکی او محافظت کند، نگرانی شما را نسبت به آیندهٔ او نشان می‌دهد.

انضباط مثبت، عزت‌نفس را می‌سازد. وقتی که دستورالعمل‌های واضحی برای نحوهٔ برخورد و یک برنامهٔ روزانه موجود باشد، بچه‌ها می‌توانند آرامش داشته باشند. لازم نیست که در مورد چیزی برای خود تصمیم بگیرند یا اینکه نگران به دردسر افتادن خود باشند و وقتی که رفتار می‌کنند، زندگی نه تنها آرام‌تر، بلکه سرشار از گرمای ناشی از رضایت دیگران است.

وقتی که بزرگسالان حدودی را تعیین می‌کنند و به قدر کافی رفتار یک پسر را کنترل کنند، او در می‌یابد که آنها به وی اهمیت می‌دهند.

بدیهی است، قوانین باید عادلانه و منطقی باشند. عبارت معروف «عشق خشونت‌آمیز» به بزرگسالان حق برخورد وحشیانه را نمی‌دهد. انضباط بدون استبداد و تنبیه بدون تحقیر، ضامن این امر است که پسرها نیازی به مقابله با بی‌عدالتی آشکار یا روبه‌رو شدن با تحقیر والدین را ـ که در نهایت به از هم پاشیدن عزت‌نفسشان می‌شود ـ ندارند. همچنین، پسرها با دیدن رضایت در چهرهٔ یک پدر مهربان یا کسی که نقش پدرانه‌ای در زندگی آنها دارد، شکوفا می‌شوند؛ یک پسر در مقابل پدری بی‌تفاوت یا مستبد و خودرأی، رفتاری تدافعی در پیش می‌گیرد و خود را از او دور نگه‌می‌دارد؛ یعنی همان فردی که باید به او نزدیک باشد.

با نشان دادن توجه خود از طریق عشق و قوانین، به پسرتان کمک می‌کنید که به خود و دیگران ـ از جمله شما ـ توجه کند.

۳۷ او را به خاطر آنچه که هست، دوست بدارید

یکی از سخت‌ترین کارها این است که پسران را به خاطر آنچه که هستند دوست داشته باشیم و بپذیریم. در عوض، ما عیوب و نقایص آنها را در نظر می‌گیریم و نگران خراب شدن رؤیاهایی می‌شویم که برای آیندهٔ آنها داریم. نگران هستیم که آرزوهایمان نقش برآب شوند. اما اگر به یک آیندهٔ خیالی تکیه کنید، همیشه زمان حال ناامیدکننده خواهد بود، و اگر این ناامیدی را آشکار کنید، رابطه‌ای که باید پسرتان را سرشار از اعتمادبه‌نفس کند، باعث تضعیف او خواهد شد.

پسرها پرهیاهو و شبیه بچه خرس هستند. آنها سرکش، پر انرژی و بعضی وقت‌ها سر به هوا هستند و میل شدیدی به کاوش، بازی و جست‌وخیز دارند. آنها خود انگیخته، پر سر و صدا، خیالاتی و غیرقابل کنترل هستند و دارای ظرفیت مشخصی برای شادی و خشم به یک میزان هستند؛ اما، ظرفیت تفکر عمیق و جدی را نیز دارند. پسرها حساس‌تر، آرام‌تر، وزین‌تر و با ملاحظه‌تر هستند، و تماشاکردن، آزمودن و تجربه‌کردن را پیش از پذیرفتن تعهدات، ترجیح می‌دهند؛ اما آنها نیز ظرفیت شادی و خودجوشی را دارند.

یک پسر ممکن است بی‌موقع شوخی کند، نشانه را اشتباه بگیرد، قدرتش را به خوبی به کار نبرد یا اینکه به درستی قضاوت نکند، اما باید میل و اشتیاق او را به ابراز وجود خویش درک کرد و پرورش داد.

پدر و مادر

● تجسم کنید که پسرتان تمام ویژگی‌هایی را که موجب رنجش شما می‌شوند، از دست بدهد: اتاقش یا اسباب‌بازی‌هایش را مرتب می‌کند، کفش‌هایش را بیرون از خانه در می‌آورد، داوطلب شستن ظرف می‌شود، هرگز چیزی را فراموش نمی‌کند و...

آگاه باشید که اگر او همان چیزی بشود که شما می‌خواهید، شاید شخصیت اصلی وی از بین برود و خویشتن خویش را گم کند.

● تمامی ویژگی مثبت و منفی او را بنویسید؛ هر خصوصیت منفی را با یک صفت مثبت متعادل کنید؛ سپس صفات مثبت بیشتری نسبت به منفی‌ها به فهرست اضافه کنید.

● اجازه بدهید که در زمان حال زندگی کند، نه با ترس‌های شما؛ تا پیش از رسیدن به بزرگسالی، او سال‌ها فرصت برای رشد و بلوغ پیش رو دارد.

مربیان

● اگر دانش‌آموزی از شما یا فرد موردعلاقه‌اش عیناً الگوبرداری کند، احتمالاً خطر کردن و مرتکب اشتباه شدن برای او دشوار است.

● برای کمک کردن به بچه‌های کوچک‌تر، آنها را همان‌طور که هستند، بپذیرید، کاغذ بزرگی کف زمین بگذارید طرح آنها را روی آن رسم کنید، سپس از هر یک بخواهید تا شکل خود را با ویژگی‌هایش پر کند.

● از بچه‌های بزرگ‌تر بخواهید، ۲۰ کاری را که دوست دارند انجام بدهند، بنویسند و در کنار آن، موارد زیر را اضافه کنند: تاریخ آخرین باری که آن را انجام دادند؛ نشانه‌ای حاکی از هزینهٔ انجام آن کار؛ حرف «د» اگر ترجیح می‌دهند آن را همراه با یک دوست انجام دهند؛ حرف «ت» اگر دوست دارند به تنهایی آن را بکنند؛ حرف «ب» اگر این کار نیاز به برنامه‌ریزی دارد؛ و حرف «پ / م» اگر پدر یا مادر آن را در بچگی انجام داده‌اند. سپس آنها می‌توانند داستانی در مورد علاقه‌های خود تعریف کنند.

۳۸ با یک رفتار خوب به صورت مشروط موافقت نکنید

یکی از نکاتی که کارفرمایان بالقوه را در موقع مصاحبه با جویندگان کار هوشیار می‌کند، وجود متقاضیانی است که چاپلوسی می‌کنند، در پی جلب رضایت هستند، از مخالفت پرهیز می‌کنند و به نظر می‌رسد که قضاوت خود را باور ندارند. هر کسی که چنین علائمی را آشکار کند، رد می‌شود، چون ناامنی و بلاتکلیفی در محیط کار زیان‌آور است.

البته، همه ما، گاهی احساس ناامنی می‌کنیم، اما بعضی افراد بیشتر از سایرین آن را احساس می‌کنند و برخی دیگر غالباً با حس تردید نسبت به خود دست به‌گریبان هستند.

این تمایل می‌تواند در کودکی آغاز شود. پسرها وقتی که احساس کنند به خاطر آنچه که هستند تأیید می‌شوند، مورد علاقه هستند و پذیرفته می‌شوند، قدرت درونی می‌یابند. اگر تأیید یک فرد بزرگسال مشروط باشد، و فقط مختص زمانی که یک پسر «خوب» بوده است؛ آن پسر همیشه تمایل خواهد داشت تا فاصله‌ای میان غرایز و اعمال خود ایجاد کند. اگر همیشه مطابق میل والدینش رفتار کند، خیلی زود خود را فراموش خواهد کرد و هرگز قادر به تکامل بخشیدن به حس تمامیت فردی خویش نخواهد بود.

پدر و مادر

● این را بپذیرید که پسرتان کامل نخواهد بود و اشتباهات نه تنها اجتناب‌ناپذیر، بلکه برای آموختن مهم هستند.

● جنبهٔ خنده‌دار اشتباهات او را ببینید.

● گفت‌وگوهای رفتاری: او پسر بدی نیست، فقط سعی دارد چیزی را بگوید؛ در پس هر رفتار شیطنت‌آمیزی به دنبال دلایل احتمالی باشید.

● با آنچه که انجام می‌دهد، مخالفت کنید، نه با خود او.

● در رابطه با پسر بزرگ‌تر، می‌توانید با آنچه که می‌خواهد انجام بدهد مخالفت کنید، اما حق او را در انجام دادن آن کار در نظر بگیرید.

مربیان

● مراقب باشید که روش‌های دادن جایزه به خاطر انجام کار یا رفتاری، ممکن است موجب شود پسران ناموفق احساس کنند که مورد تأیید نیستند.

● نشان بدهید که همهٔ دانش‌آموزان مورد پذیرش شما هستند: به آنها احترام بگذارید، علاقه نشان دهید و با هر یک صحبت کنید، نه فقط با دانش‌آموزان فعال و موفق.

● تمام دانش‌آموزان را در تصمیم‌گیری دخالت بدهید تا استقلال و عزت‌نفسشان تکامل یابد؛ برای اینکه نشان بدهید توانایی آنها را در قضاوت کردن قبول دارید و تأیید می‌کنید.

● نشان بدهید که برای انواع مهارت‌ها ارزش قائل هستید.

۳۹ گلایه‌هایش را بشنوید

وقتی که مادرم به دنبال من به مدرسه می‌آمد، عادت داشت ساعت‌ها با دوستانش صحبت کند. من خسته بودم، به او احتیاج داشتم و دلم می‌خواست در خانه باشم. یک روز، این را به او گفتم. مادر گفت که این موضوع را نمی‌دانسته و بلافاصله رفتارش را تغییر داد.

یک بچهٔ خیلی کوچک زندگی را همان‌طور که پیش می‌آید، درک می‌کند؛ او تفاوت‌ها را نمی‌شناسد و قضاوتی نمی‌تواند بکند. اما با تکامل حس او نسبت به خویش و توانایی وی در تکلم، شروع به فکر کردن و دیدن جهان از دیدگاه خود می‌کند. او از تمایلات و آرزوهایش آگاهی می‌یابد، می‌تواند قضاوت‌هایش را شکل بدهد. این همان زمانی است که او درک می‌کند. که در واقع اوضاع می‌تواند متفاوت باشد و وقتی که این بینش را با واژه‌ها بیان می‌کند، دل به دریا می‌زند و تمام تجربه‌ای را که در مورد خود کسب کرده، ابراز می‌کند.

به همین دلیل است که به محض کسب توانایی تکلم، یا ابراز ناامیدی یا نارضایتی، باید گلایه‌های او را جدی بگیرید و مؤدبانه به آنها پاسخ بدهید. اعتمادبه‌نفس و خودشناسی وی به این امر بستگی دارد.

پدر و مادر

● اجازه بدهید پسرتان بفهمد که گلایه کردن کار صحیحی است: کاغذی را در اتاق خوابش بگذارید تا اگر گفت‌وگوی رو در رو در رابطه با گلایه‌هایش برایش دشوار است، نظرات خود را روی آن بنویسد.

● به گلایه‌های پسرتان گوش بدهید، چون می‌تواند نخستین گام او برای مصالحه و درس مهمی در حل درگیری باشد.

● اگر گلایه کرد، سعی نکنید حالت تدافعی به خود بگیرید یا با او رقابت کنید.

● اگر به شما گفت که بین شما و او فاصلهٔ زیادی افتاده، آمادهٔ عذرخواهی باشید.

مربیان

● هر نوع گلایه‌ای را به پرسش یا تعبیری تبدیل کنید: «به نظر می‌رسد که این نمره را عادلانه نمی‌دانی، چون واقعاً این بار خیلی تلاش کردی، درست است؟»، «فکر می‌کنم خودم باید بیشتر توضیح بدهم. متشکرم که مرا آگاه کردی.»

● اگر بتوانید وارد دنیای یک دانش‌آموز شوید، دیدگاهش را نسبت به مسائل گوناگون ملاحظه کنید و بپذیرید، الگویی از احترام، همدلی و درک عاطفی ایجاد خواهید کرد.

۴۰ ناامیدی‌هایش را تصدیق کنید

ناامیدی‌ها بخشی از روند رشد هستند. پسرها باید بیاموزند که همیشه همه‌چیز نمی‌تواند بر وفق مرادشان باشد، و اینکه وقتی چنین شد، زندگی از هم نمی‌پاشد. ما باید مصالحه کردن ـ و بعضی وقت‌ها ـ زندگی کردن بدون آن را بیاموزیم.

اگر سعی والدین بر این باشد که پسرشان هرگز گرفتار ناامیدی نشود، سرانجام بردهٔ او خواهند شد. آن پسر زندگی کردن همراه با شکست‌ها را نخواهد آموخت، چون هرگز نیازی ندارد که دربارهٔ مواردی که واقعاً برایش مهم هستند، تصمیم بگیرد.

به هر حال، مواقعی هست که ناامیدی اهمیت زیادی دارد، زمانی که نه تنها باید آن را تشخیص داد، بلکه باید فعالانه از آن اجتناب کرد. اگر افرادی که پسرتان به آنها تکیه و اعتماد می‌کند، غالباً او را ناامید کنند، این امر ممکن است منجر به اندوه عمیقی شود که در دوران نوجوانی یا بزرگسالی به افسردگی یا سایر ناراحتی‌های روانی مبدل می‌شوند.

پدر و مادر

● سعی کنید ناامیدی احتمالی پسرتان را پیش‌بینی کنید.

● ناراحتی پسرتان را نادیده نگیرید.

● در آن مورد با او صحبت کنید؛ فراست و درک خود را با نشان دادن اینکه موضوع را می‌فهمید به او نشان بدهید، و مثلاً چنین چیزی بگویید: «می‌دانم که ناامید خواهی شد، اما تا هفتهٔ آینده نمی‌توانیم به باشگاه ورزشی برویم. می‌دانم که خیلی منتظر آن بودی. متأسفم که عملی نیست و من تو را امیدوار کرده بودم.»

● اگر بیشتر وقت‌ها احساس کند که ناامیدش کرده‌اید، خطرناک است؛ آن هم فقط به خاطر منع شدن از داشتن چیزی و یا انجام دادن کاری.

مربیان

● بیشتر پسرها با وجود تلاش بسیار، اگر نمرهٔ ضعیفی بگیرند، احساس ناامیدی خواهند کرد، اگر چه ممکن است سعی کنند آن را پنهان کنند.

● سعی کنید این موضوع را در هنگام نمره دادن تشخیص بدهید، و اگر فکر می‌کنید که دانش‌آموزی تلاش خاصی کرده، این را نیز در نظر بگیرید؛ به او بگویید که ناراحت نباشد و اطمینان خود را از توانایی او در بهتر عمل کردن در دفعهٔ بعد، اظهار کنید.

● به او امید بدهید؛ با او در مورد آنچه که فکر می‌کند باید انجام شود و آنچه که می‌تواند به طور متفاوتی از عهدهٔ آن برآید بحث کنید، و این گفت‌وگو را با ذکر خلاصه‌ای از گام‌هایی که می‌تواند برای پیشرفت عملکردش بردارد، پایان ببخشید.

۱۴۱ قدرت و اعتبار خود را حفظ کنید

فکر کردم آن را از دست داده‌ام. پسرم هیچ‌کدام از کارهایی که از او می‌خواستم، انجام نمی‌داد. کاملاً احساس پوچی می‌کردم، و می‌ترسیدم با درخواست دیگری، دوباره مرا نادیده بگیرد. سپس دریافتم که به سادگی به عنوان مادرش از تمام قدرت مورد نیازم برخوردار هستم و لازم نیست آن را با فریاد زدن ثابت کنم. آرام گرفتم، فکر کردم، و در مورد آنچه که می‌خواستم انجام دهد تصمیم گرفتم و استوار و منصف باقی ماندم. این کار نتیجه داد، و اکنون هر دوی ما به خاطر این کار احساس بهتری داریم.

بزرگسالان باید توازن واقعی را میان مسئول بودن و درگیر شدن در برخوردهای قدرتی را پیدا کنند. صلابت را می‌توان به شکل‌های مختلف و آرام نشان داد. یکی از این راه‌ها، تصمیم‌گیری راسخ در مورد روال کلاسی یا زندگی خانوادگی (نوع کار و زمان انجام آن)، یا نوع رفتاری که برای خانواده‌تان مناسب است، می‌باشد. راه دیگر، آرام بودن، و اعتماد نشان دادن نسبت به همکاری پسران مطابق با آنچه از آنها خواسته شده و توقع آن می‌رود، است. وقتی که مسئولیت مشخص تصمیم‌گیری را به عهده می‌گیرید، صلابت خود را نشان می‌دهید.

پدر و مادر

● تمام والدین از قدرتی برخوردار هستند که در مقام یک پدر یا مادر به آنها تعلق دارد؛ شاید قدرت شما تضعیف شده باشد، اما هرگز از بین نمی‌رود.

● مراقب باشید که چیزهایی مانند تهدید و تطمیع، یا فریاد و شرمساری، ابزارهایی قدرتی هستند که خشم عمیق بچه‌ها را برمی‌انگیزند؛ اینها در نهایت به جای تقویت صلابت شما، آن را تضعیف می‌کنند.

● وقتی که مسئولیت‌هایی را به عهده می‌گیرید، صلابت خود را نشان می‌دهید.

● مسئولیت‌پذیر باشید؛ اگر رابطه شما با پسرتان به هم خورده، به او بگویید که او تقصیری نداشته است، و در مورد راهنمایی‌های خود ثبات داشته باشید.

مربیان

● اگر اعتماد داشته باشید که یک پسر آن‌طور که توقع دارید، عمل می‌کند و او متقابلاً به شما اطمینان کند، این نشان‌دهندهٔ قدرت شماست، و نشانهٔ داشتن مسئولیتی مشترک برای حل همهٔ مشکلات است.

● اگر از ابتدا روشن کنید که هدف شغلی شما موفقیت بی‌شمار تمام کودکان است و بتوانید آن دانش‌آموز را متقاعد کنید؛ وقتی که مرتکب اشتباهی می‌شوید، او اعتقاد خود را به شما یا خویش از دست نخواهد داد.

۴۲ از استدلال برای توضیح دادن استفاده کنید، نه برای متقاعد کردن

دلیلش را نمی‌دانم، اما هر چه بیشتر دلیل لزوم انجام کاری را به پسرم توضیح می‌دهم، بیشتر لجبازی می‌کند و زیربار انجام آن نمی‌رود.

پسرها سزاوار دانستن دلایل هستند؛ این نشان می‌دهد که به حق آنها در دانستن مسائل و توانایی آنها در فهم موضوعات احترام گذاشته شده است. شنیدن دلایل، چگونگی برخورد با مشاجره‌ها منطقی بودن را به آنها می‌آموزد. اما غالباً مشکلاتی در پی دارد. چرا؟ چون ارائه دلایل بسیار زیاد، دستور پرصلابت شما را به اقدام ضعیف‌تری در جهت متقاعد ساختن او، تبدیل می‌کند. نخست آنکه بچه‌ها با شنیدن نخستین صدای ریشخندآمیز و امری، از خود واکنش نشان می‌دهند، چون آن را قبلاً شنیده‌اند، می‌دانند چه روی می‌دهد و احساس می‌کنند که آلت دست واقع شده‌اند. دوم آنکه، ما با ارائه دلایل زیاد، حرف خود را تضعیف می‌کنیم. بچه‌ها باهوش هستند و خیلی سریع، دلایل چندگانه را ابزاری برای کسب موافقت خود می‌بینند. از این رو مشاجره می‌کنند و از انجام کاری خودداری می‌کنند.

نیازی به ذکر بیش از دو دلیل نیست. تنها چیزی که یک بزرگسال باید بگوید این است که: «این کاری است که می‌خواهم بکنی، این هم دلیلش، حالا برو و انجامش بده.»

پدر و مادر

● برای اینکه توضیح بدهید چرا می‌خواهید کاری انجام شود، بیش از دو دلیل ذکر نکنید.

● وقتی که انجام کاری را از پسرتان می‌خواهید به چشم‌هایش نگاه کنید، بدین ترتیب می‌فهمد که در خواست خود جدی هستید.

● سپس روی خود را برگردانید، چون این کار دارای پیام واضحی است؛ یعنی توقع دارید فرمان شما را انجام دهد؛ مردد بودن نشانه آن است که آن کار را انجام نخواهد داد و باید او را کنترل کنید.

● برای اینکه در موقع دادن پاسخِ منفی به نظر نرسد که او را به شدت کنترل می‌کنید، از او بخواهید پاسخ را حدس بزند و سپس پاسخ خود و دلایل احتمالی آن را مطرح کنید.

مربیان

● اگر دانش‌آموزی چیزی را می‌خواهد که خارج از قوانین پذیرفته شده است، از او بخواهید آنچه را که از قواعد می‌فهمد، ذکر کند و پاسخی را که می‌دهید حدس بزند؛ آنگاه او بی‌آنکه مستقیماً کلامی گفته باشید به پاسخ «نه» می‌رسد.

● برای اینکه لزوم انجام کاری توسط یک دانش‌آموز را توضیح بدهید، بیش از دو دلیل ذکر نکنید.

۴۳ شوخ، منصف و انعطاف‌پذیر باشید

پدربزرگم در دهکدهٔ معدنچیان بزرگ شد؛ جایی که همهٔ خانواده‌ها قوانین سختی را اعمال می‌کردند. اما یک روز در سال، تمام آن قوانین نقض می‌شد. در آن روز خاص، بچه‌ها اجازه داشتند هر کاری که دلشان می‌خواست بکنند، در خانه‌های همسایه‌های پیر را بزنند و فرار کنند و به‌طور کلی شیطنت کنند. آنها شلوغ‌بازی درمی‌آوردند و تفریح می‌کردند. ظاهراً خیلی عالی بود!

اگر چه بسیاری از پسرها ظاهراً از امنیتی که یک ساختار به آنها می‌دهد لذت می‌برند، اما اگر احساس کنند که در چنگ انضباط بی‌رحمانه‌ای گیر افتاده‌اند، پیشرفت نخواهند کرد.

هر کس که مسئولیت تربیت پسری را به عهده دارد، در صورتی که بتواند قوانین و مقررات را در پس‌زمینه نگه‌دارد، می‌تواند از احترام، علاقه و همکاری آن پسر برخوردار باشد و در عوض، تجربیات روزانهٔ او با شادی و نشاط، عدالت و انعطاف کافی همراه خواهد بود و او احساس می‌کند که او را دوست دارند، به او اهمیت می‌دهند و به سخنانش به عنوان یک فرد مستقل توجه می‌شود.

پدر و مادر

● به‌طور منظم زمانی را به بازی، تفریح و گردش خانوادگی اختصاص دهید.

● می‌توانید در جشن‌های تولد، عیدها و غیره هدایای تولد یا شکلات را در اطراف خانه پنهان کنید و برای تفریح بیشتر وانمود کنید که به جست‌وجوی گنج می‌روید. این کار نشان‌دهندهٔ تلاش شما برای انجام کار خاصی برای اوست.

● همهٔ بچه‌ها جشن‌های خانوادگی را که به صورت هفتگی، ماهیانه یا سالیانه برگزار می‌شود، دوست دارند؛ اگر این جشن‌ها با تفریح همراه باشد و بعضی از قوانین موقتاً لغو شود، بچه‌ها حتی بیشتر لذت خواهند برد.

● انعطاف‌پذیری، با آوردن دلیل و همراه با یک چشمک به نشانهٔ موافقت شما، چیزی از صلابت شما نمی‌کاهد، اما خشک و بی‌احساس بودن چنین می‌کند.

مربیان

● اگر چه برنامه‌ریزیِ و اهداف درسی جای چندانی را برای انعطاف‌پذیری باقی نمی‌گذارد، اما می‌توان از طریق امتحانات و بازی‌های آموزشی به عنوان راه‌های دیگر آموزش، شوخی و تفریح را در درس‌ها گنجاند.

● سعی کنید شوخی‌های متعادلی را که پسرها در موقع شادی و سرخوشی با شما می‌کنند ببینید؛ اگر اجازه بدهید این شوخی‌ها شما را آزرده‌خاطر کند، باز هم آماج شوخی‌های پسرها قرار خواهید گرفت.

● خلاق باشید؛ درسی را در نظر بگیرید تا به کمک آن موضوعی را که اخیراً عنوان‌های آن را بررسی کرده‌اید، مطرح کنید.

● منصف بودن نه تنها به معنای یکسان برخورد کردن با همهٔ شاگردان است، بلکه به مفهوم حساسیت نشان دادن نسبت به دلایل بروز رفتار یا درخواستی از طرف یک دانش‌آموز است.

۴۴ قوانین از درگیری می‌کاهند

انضباط، جنبه‌ای از اعمال قدرت والدین است که موجب بروز اندوه بسیار در اکثر آن‌ها می‌شود. همچنین موضوعی است که باعث می‌شود بیشتر والدین احساس کنند که منظورشان درست استنباط نمی‌شود. جای تعجبی ندارد، چون به ندرت پاسخ «صحیحی» در این مورد وجود دارد. با بزرگ شدن پسرها و تغییر شرایط، باید قوانین را دگرگون کرد.

ایجاد قوانین خانوادگی دشوار است، چون مستلزم متوازن کردن نیازها و خواست‌های افراد متفاوت، کنترل شخصیت‌های مختلف و در حال تکامل و گاهی اوقات آشتی میان فرهنگ‌ها و ارزش‌های مختلف است.

با این حال، واضح است که قوانین خانوادگی از درگیری می‌کاهند، مشروط بر اینکه از پیش، مورد توافق قرار گرفته و کاملاً درک شده باشند. این درگیری‌هاست که لطمه می‌زند، نه قوانین. توقعات مشخص و الگوهای معین روزانه از تعداد درگیری‌ها می‌کاهند. وقتی که پسرتان ثبات شما را ببیند، دست از تحت فشار قرار دادن شما برمی‌دارد.

پدر و مادر

● نمی‌توان در درازمدت با تسلیم شدن مانع از درگیری شد؛ پسرتان فقط می‌آموزد که هر چه بیشتر پافشاری کند، بیشتر به خواست خود می‌رسد.

● پسران به ویژه امنیت ناشی از قواعد را دوست دارند.

● پیروی از قواعد در خانه به پسرتان کمک خواهد کرد تا بعدها از قوانین جامعه فرمانبرداری کند.

● نظرتان را به صورت واضح، منصفانه، باثبات و پایدار بیان کنید؛ قوانین بسیاری تعیین کنید، آنها را به صورت ساده بیان کنید، از هر ده بار نه بار روی آن پافشاری کنید.

● اگر احساس می‌کنید که کنترل از دستتان خارج شده، اولویت‌بندی کنید؛ روی موضوعاتی که بیشتر از نظر شما اهمیت دارند پافشاری و از بقیه قضایا چشم‌پوشی کنید.

مربیان

● قواعد مشخصی که منصفانه اعمال می‌شوند و در سراسر مدرسه توسط همهٔ مربیان به کار گرفته شوند، به بچه‌ها کمک می‌کنند جایگاه خود را بیابند و احساس امنیت کنند.

● تا حد امکان پسرها را تشویق به پیروی از قوانین کنید، تا احساس نکنند که به آنها امر و تحکم کرده‌اید، تا بتوانند مسئولیت بیشتری بپذیرند.

● برای نقض قوانین تعیین شده، نتایج را به صورت خاصی درجه‌بندی کنید.

۴۵ از ابزار قدرت سوءاستفاده نکنید

یکی از دوستانم مرتباً از پدرش صحبت می‌کند. حرف‌هایش هرگز جنبهٔ خوبی ندارد. پدرش با قلدری و زورگویی، طعنه‌آمیز و عیب‌جویانه با او برخورد می‌کرد، رفتارش گاهی دوستانه و گاهی خصمانه بود. او را با برادرش مقایسه می‌کرد و نظری مخالف نظر خویش را نمی‌پذیرفت. او هیچ لطفی در حق دوستم نکرد و دوستم تا به‌حال سال‌های بسیاری را صرف بازیافتن اعتمادبه‌نفس خود و کنار آمدن با مخالفت‌ها و آموختن شکیبایی کرده است.

ابزارهای قدرتی که بزرگسالان به کار می‌برند عبارتند از: کتک زدن، آزار دادن، آسیب زدن به متعلقات بچه‌ها، تطمیع، مسخره کردن، تهدید و ریشخند کردن، فریاد زدن، جلوگیری از ابراز احساسات و ممنوع کردن غذا و آزادی. شاید بعضی اوقات استفاده از اینها وسوسه‌آمیز به نظر بیاید، مخصوصاً وقتی که تحملتان کم شده است، اما این کار زیان‌آور خواهد بود. یقیناً پسرها راه‌هایی را برای رسیدن به مقصود نیت خود و حفظ حس احترام به خویش، خواهند یافت.

ما باید بهترین‌ها را برای فرزندانمان بخواهیم، نه بدترین‌ها را!

پدر و مادر

● وقتی که شما یا فرزندتان خسته هستید، بهترین کار این است که روی موضوعی پافشاری نکنید؛ در صورتی که عصبانیت از چهره‌تان می‌بارد، قضیه را رها کنید.

● سعی کنید واژهٔ «نه» را به نرمی به کار ببرید؛ اگر دفعهٔ نخست پسرتان کاری را که از او خواسته‌اید انجام نداد، به جای بلند کردن صدایتان و تهدید او، درخواست خود را بار دیگر با آرامش بیشتر، در حالی که مستقیماً به چشم‌های او می‌نگرید، تکرار کنید.

● سعی کنید به پسرتان اعتماد لازم را برای موفقیت در انجام کاری، با ذکر یکی ـ دو دلیل، یا استفاده از راه‌های مبتکرانه جهت اخذ پذیرش بدهید.

مربیان

● پاسخگویی با تنبیه فوری به شیوه‌ای کاملاً قراردادی و مستبدانه سوءاستفاده از قدرت است؛ متعادل، منصف و ثابت‌قدم باشید تا از ناراحتی دانش‌آموزان جلوگیری کنید و همکاری آنها را تضمین کنید.

● از به کارگیری ریشخند و تمسخر در کلاس درس بپرهیزید؛ اینها ابزار مناسبی برای افراد فهمیده نیستند.

● کشمکش‌ها را شخصی فرض نکنید؛ شاید چنین قصدی در میان نباشد، و شما با خطرِ قطع ارتباط مواجه شوید.

● افراد وقتی که تحمل و مهارت‌هایشان تمام می‌شود، معمولاً فریاد می‌زنند و اشیا را پرتاب می‌کنند؛ اگر بیشتر مواقع کنترل خود را از دست می‌دهید از آموزش گروهی برای تازه کردن مهارت‌هایتان استفاده کنید.

۴۶ به عنوان بزرگسال، وظیفهٔ شما اصلاح است

من و پسرم چشم نداشتیم یکدیگر را ببینیم. پس از نه ماه که با هم حرف نمی‌زدیم و قهر بودیم، یک درگیری با هم داشتیم.

وقتی که رابطه شما با پسرتان به هم می‌خورد، هر قدر هم که او را مقصر بدانید، این وظیفهٔ شماست که به عنوان فرد بزرگسال کدورت را رفع کنید. شما از آگاهی و کمال بیشتر و اطمینان و مهارت برای نیل به این هدف برخوردارید. امتناع از پذیرفتن اشتباه یا برقرار کردن ارتباط با پسرتان به او نحوهٔ بهبود بخشیدن به یک رابطه را نمی‌آموزد و اعتمادبه‌نفسی نسبت به خویش در وی ایجاد نمی‌کند.

پدر و مادر

● وقتی که رفتار پسرتان نامناسب است، بکوشید آن را شخصی تلقی نکنید، او غالباً برای جلب توجه و حمایت شما چنین رفتاری از خود نشان می‌دهد، نه برای اینکه شما را تحت نفوذ خود در آورد، مگر اینکه بهانهٔ خوبی به دست بیاورد که در این صورت، تلافی کردن بی‌فایده است.

● نخستین گام را شما بردارید و مسئولیت بروز سوءتفاهم را به عهده بگیرید.

● دومین، سومین و چهارمین گام را بردارید؛ پس از سوءتفاهم، اعتماد ضعیف می‌شود، بنابراین انتظار تغییر آنی نداشته باشید؛ آشتی کردن نباید به عمل متقابل فوری متکی باشد.

مربیان

● تضادهای شخصیتی حقیقت زندگی هستند: به نظر می‌رسد که بعضی دانش‌آموزان دردسرساز هستند، اما این وظیفهٔ شماست که از عهدهٔ آن برآیید؛ با آن دانش‌آموز بی‌پرده باشید، تجربه‌های قبلی را که واکنش‌هایتان را توضیح می‌دهد به خاطر آورید و مسئولیت را عهده‌دار شوید؛ شاید تنها راه حل، پیشنهاد یک مربی دیگر باشد.

● آگاه باشید که اضطراب شخصی و کاری می‌تواند مهارت‌ها و تحمل را تضعیف کند. اگر تحت فشار هستید، در مورد وضعیت فکری خود رک صحبت کنید، عذرخواهی کنید و خواسته‌هایتان را به طور واضح بیان کنید. به طور یقین دانش‌آموزانتان شما را درک کرده و با شما همکاری خواهند کرد.

۴۷ انضباط بدون استبداد

همهٔ پسرها به مرزهایی برای کنترل و مهار رفتار خود، و متناسب ساختن آن با چارچوب قوانین خانوادگی یا مدرسه نیاز دارند. داشتن حد و مرز و قانون، پسرها را در امنیت نگه داشته و مورد قبول دیگران می‌سازد و به آنها نشان می‌دهد که شما برای چه احساس نگرانی می‌کنید و شما را وارد دنیای آنها می‌کنند.

چارچوب قوانین برای ایجاد عزت‌نفس ضروری است، چون نشان‌دهندهٔ این است که زندگی دارای برنامه، قابلیت پیش‌بینی، توازن، الگو، ایمنی و نکات مثبت است. اما این چیزها فقط به کمک انضباط دست‌یافتنی هستند؛ چون انضباط است که نیازهای کودک را تشخیص داده و محترم می‌شمارد. انضباطی که انعطاف‌ناپذیر و خوارکننده است، به صورتی که فرد بزرگسال از قدرت و صلابت جسمانی ـ کلامی و برتری خود سوءاستفاده کند، به‌طور دائمی و اجتناب‌ناپذیری خودباوری پسرها را در هم خواهد شکست.

پدر و مادر

● صریح باشید، اولویت‌بندی کنید، از قوانین بسیار زیاد استفاده نکنید آنها را ساده کنید.

● استوار باشید، اما در عین حال صمیمت و عشق خود را حفظ کنید؛ از هر ده بار، نه بار به قوانین خود وفادار باقی بمانید، اما زمانی که واقعاً برای پسرتان مشکل‌ساز است، انعطاف‌پذیر باشید.

● منصف باشید؛ چون این بهترین راه برای جلوگیری از ناراحتی پسرتان است.

● ثابت‌قدم باشید. بکوشید همیشه به یک صورت پاسخ بگویید و از همسرتان بخواهید که او هم همین کار را بکند.

● عشق خود را همیشه حفظ کنید؛ آن را دچار نوسان نکنید.

● نمونهٔ خوبی را مشخص کنید؛ همان‌طور رفتار کنید که دوست دارید پسرتان رفتار کند.

مربیان

● استبداد، اگر هم زمانی در کلاس درس کارآیی داشت، دیگر این‌طور نیست. دستورات نظامی و تحقیر و توهین غیرقابل قبول هستند.

● شما هم مانند والدین، صریح، استوار، منصف، ثابت‌قدم، شوخ و انعطاف‌پذیر باشید و هروقت قوانین را موقتاً با شرایط وفق دادید یا لغو کردید، دلایل کارتان را توضیح بدهید.

● از تنوع و روش‌های مختلف آموزشی استفاده کنید تا تمام دانش‌آموزان در برنامه‌ها به صورت طبیعی حضوری فعال داشته باشند.

● توقعات بالا، قوانین و اهداف مشخص، کار تعیین شده و سرگرم‌کننده مناسب، شوخی گاه و بی‌گاه و احترام پایدار به مراتب مؤثرتر از تهدید، ریشخند و یا استهزا هستند.

۴۸ تنبیه بدون تحقیر

وقتی که پسر «بدی» بودم، پدرم مرا وادار می‌کرد، در زمان عصرانه بدون لباس بنشینم. او فکر می‌کرد، فقط به این دلیل که روی من دست بلند نکرده، برای این کار محق است. از آن زمان تا به حال از او متنفرم.

برای نشان دادن نحوهٔ مهار رفتار پسرها، راه‌های مؤثر و نـامؤثری وجـود دارد. اسـتفاده از تنبیهات تحقیرآمیز به ندرت کارآیی دارد.

برای اینکه کودکان درس‌های مفیدی از تنبیهات بگیرند، باید تنبیه با اشتباهی که انجام داده‌اند مطابقت داشته باشد و موجب رنجش، خشم، تلخی یا سایر احساسات بد نشـود. بـه عبارت دیگر، باید منصفانه باشد و لطمه‌ای به حس احترام به خویش در کودک نزند. اگر او را ناامید کنید، واکنش نشان خواهد داد. کودکی که غالباً در معرض تـنبیهات تـحقیرآمـیز قـرار بگیرد، عاقبت احساس شرمساری، گناه، تردید نسبت به خود و در نهایت، خود انزجاری خواهد کرد و ممکن است این احساس منجر به خشم، خصومت، رفتار ویرانگر و خود ویرانگر شود.

پدر و مادر

● اگر از تنبیه استفاده می‌کنید، بکوشید نسبت به اثرات آن برخوردی واضح، منصفانه، پایدار، مختصر، ملاطفت‌آمیز و با احساس داشته باشید.

● در هر زمان فقط با یک رفتار برخورد کنید؛ گلایه‌ها را روی هم تلنبار نکنید.

● عمل فرد را تنبیه کنید، نه خود او را.

● معادل‌های کتک زدن عبارتند از: لغو امتیازات، محدود کردن استفاده از اسباب‌بازی یا تفریح مورد علاقه، ندادن پول تو جیبی، فرستادن کودک به اتاقی ساکت، توبیخ شفاهی، و فرستادن او به رختخواب زودتر از زمان مقرر.

مربیان

● همیشه در مورد هر نوع تنبیه احتمالی، اخطار کافی بدهید.

● اگر مدرسه شما یک سیاست رفتاری مشخص ندارد، پیشنهاد کنید سیاستی را ایجاد کنند که دارای نتایج واضح و درجه‌بندی شده برای رفتارهای معین باشد.

● اگر پسرها با شما کشمکش دارند یا خود را بی‌تفاوت نشان می‌دهند، مته به خشخاش نگذارید.

● مطمئن شوید که تنبیه با جرم متناسب است.

● درگیری‌ها را شخصی تلقی نکنید؛ چون در این صورت، تنبیهات نیز جنبهٔ شخصی پیدا می‌کنند.

۴۹ برای پایان دادن به یک درگیری راه‌حل مناسبی پیدا کنید

درگیری مداوم روابط را ویران می‌کند و خانواده‌ها را از هم می‌پاشد. کودکان عمیقاً از این درگیری زخم برمی‌دارند، به ویژه وقتی که جسمانی باشد و بین والدین آنها روی دهد. درگیری خانوادگی بیشتر ریشه در ناامیدی دوران نوجوانی دارد که به صورت افسردگی و خودکشی، تجلی می‌یابد.

اما نمی‌توانیم از شر همهٔ درگیری‌ها خلاص شویم. افراد مختلف به‌طور اجتناب‌ناپذیری دیدگاه‌ها و علائق متفاوت و متضادی دارند که باید با هم سازگاری پیدا کنند. همچنین، زمان‌هایی پیش می‌آید که هر یک از ما احساس می‌کنیم چیزی به ما تحمیل شده و آسیب‌پذیر شده‌ایم؛ وقتی که تمایل داشته باشیم که تفسیرات و اعمال را مبارزه بپنداریم، اینها را شخصی فرض می‌کنیم و واکنشی خصومت‌آمیزی از خود نشان می‌دهیم، حتی در جایی که قصد درگیری در میان نبوده است. آنچه که می‌توانیم انجام بدهیم، این است که دلیل و زمان وقوع آن را بفهمیم، و نحوهٔ مهار و حل کردن آن را در موقع بروز بیاموزیم، تا کنترل اوضاع از دستمان خارج نشود و پسرهای آزرده، ناراحت و خشمگین از ما روگردان نشوند.

حل کردن درگیری به صورت مطمئن و رضایت‌بخش، بلوغ عاطفی و مهارت اجتماعی را می‌طلبد. بزرگسالانی که سرپرستی کودکان را به عهده دارند، باید گرایش‌ها و روش‌های موفقیت‌آمیز را به آنها بیاموزند.

پدر و مادر

● مهارت‌های خوب ارتباطی، اساس مهار کردن موفقیت‌آمیز درگیری به حساب می‌آیند. به مورد پسرتان گوش دهید، جملات خود را با استفاده از واژهٔ «من» مطرح کنید، نه کلمهٔ محرک «تو»، و در پی مصالحه باشید.

● احساسات و علائق متفاوتی را که در زمینه یک اختلاف وجود دارد، تشخیص دهید.

● لازم نیست شما برندهٔ هر جدالی باشید؛ اگر موضوعی بحرانی نیست، آن را نادیده بگیرید و وقتی که شما یا پسرتان خسته هستید، از جروبحث پرهیز کنید.

● اصطکاک میان خواهر و برادرها آموزشی در مورد درگیری محسوب می‌شود؛ اگر می‌توانید بچه‌های بزرگ‌تر را با همدیگر و با خیال راحت بگذارید و اجازه بدهید مشکل خود را در زمان مناسب حل کنند؛ اما بچه‌های کوچک‌تر ممکن است به کمک نیاز داشته باشند.

مربیان

● تمام مدارس باید یک سیاست مشخص بدون خشونت در پیش بگیرند.

● می‌توان میزی را برای بچه‌هایی که شروع به مجادله کرده‌اند، در کناری قرار داد تا با امنیت به بحث بپردازند.

● می‌توان اطلاعاتی در مورد راه‌های غیر خشونت‌آمیز حل درگیری به تمام کارکنان مدرسه ارائه داد.

● برنامه‌های آموزش شخصی و اجتماعی باید دارای درس‌هایی در مورد پیشگیری از خشونت و تدابیر مؤثر برای مهار و حل درگیری باشند.

● نحوهٔ پاسخگویی مربیان نسبت به درگیری‌های کلاس، مثال قدرتمندی محسوب می‌شود.

فصل ۶

حساسیت نسبت به مشکلات و موانع

زندگی تجربیاتی را در اختیار همه، از جمله بچه‌ها قرار می‌دهد که می‌تواند آنها را دگرگون کند. بخشی از وظیفهٔ مربیان مدارس و سرپرستان پسرها، آماده کردن آنها برای روبه‌رویی با ایام پریشانی است. شنیدن حرف زور یا محروم شدن از حضور در گروه‌ها، تجزیهٔ خانواده‌ها، پایان دوستی‌ها، محرومیت یا جدایی و ناامید شدن در مدرسه یا در میدان ورزشی، از تجربیات رایج هستند. نمی‌توان بچه‌ها را از همهٔ ناراحتی‌های احتمالی حفظ کرد، با این حال هر قدر هم که والدین تمایل به انجام این کار داشته باشند و هر قدر هم کار مطلوبی باشد، اما شاید ممکن نباشد. بزرگسالان چگونه می‌توانند به بازسازی خودباوری یک پسر کمک کنند وقتی که او فقط می‌خواهد بگریزد و پنهان شود؟

بیشتر ما کودکی را دیده‌ایم که به ظاهر از لاستیک به وجود آمده و همیشه نیشخندی بر لب دارد، ظاهراً هیچ‌چیزی او را ناامید نمی‌کند. مشکل هر چه که باشد، او از این توانایی برخوردار است که با آن مقابله کند، فکرش را بر روی آینده‌ای بهتر متمرکز کرده و راه خود را با ثبات، آگاهی و اطمینان به سمت آن ادامه دهد. چنین پسری، «منعطف» نامیده می‌شود. او قادر به زندگی کردن با مشکلات، در پیش گرفتن جریان عادی زندگی، آماده پیشرفت و حتی استفاده

از ناکامی‌ها جهت تقویت و غنی ساختن خویش است.

وقتی که بزرگسالان با حساسیت نسبت به شکست‌های یک پسر واکنش نشان می‌دهند، احتمال فائق آمدن بر مشکلات بیشتر است. وقتی که آنها به شکل مناسب پریشانی و افسردگی یک پسر را مهار می‌کنند، او حس احترام به خویش و عزت‌نفس کافی را برای روبه‌رو شدن با دنیا باز می‌یابد، دوباره تلاش می‌کند و با آن شکست به عنوان فرصتی جهت تکامل یافتن و آموختن برخورد می‌کند.

حالت انعطاف را گاهی به عنوان توانایی «برگشت به حالت قبلی» توصیف می‌کنند؛ با این حال، این وصف نمی‌تواند آنچه را که روی می‌دهد به درستی نمایان کند. نیروی پایداری، نیازمند عمل است، نه واکنش. افرادی که از این نیرو برخوردار هستند، می‌اندیشند، احساس می‌کنند و خود آن موقعیت‌های خاص را به گونه‌ای می‌بینند و درک می‌کنند که آنها را قادر می‌کند، مثبت‌اندیش و فعال باشند و درس‌هایی را که باید آموخته شود، تشخیص دهند. چه چیزی به پسران نیروی پایداری می‌بخشد؟ بررسی‌های انجام شدهٔ اخیر بر روی کودکانی که موانع را پشت‌سر می‌گذارند نشان می‌دهد که شخصیت، نقش کوچکی ایفا می‌کند، اما عوامل مفیدتر عبارتند از: تمایل به دیدن خود از یک منظر مناسب، داشتن حداقل یک رابطهٔ خوب و نزدیک با یک فرد بزرگسال و قرار نگرفتن در معرض مشکلات و موانع بسیار زیاد. پسرهایی که بر مشکلات فائق می‌آیند، برای خود و توانایی‌هایشان ارزش قائل هستند و بر این باورند که می‌توانند آنچه را که برایشان روی داده شکل بدهند، قادرند در آرامش و بدون شک و تردید زندگی کنند، در حل مشکلات توانا هستند، به خوبی با دیگران می‌آمیزند، می‌توانند دوستی‌ها را حفظ کنند و به طور کلی نسبت به زندگی خوشبین هستند. والدین و مربیان می‌توانند با تشویق این حالت و نشان دادن حساسیت نسبت به آنها، پسران را یاری کنند.

۵۰ وقت کافی برای حرف زدن به او بدهید

پس از جدایی پدر و مادرم از یکدیگر، من هر دو هفته یک بار، تعطیلات آخر هفته پیش پدرم می‌رفتم. تنها وقتی که او حالم را می‌پرسید، در اتومبیل و هنگام رساندن من به خانه بود. او واقعاً علاقه‌ای به این مسئله نداشت. او همه چیز را برای حرف زدن خودش امن و راحت می‌کرد، نه برای من.

وقتی که پسران به کسی احساس نزدیکی بکنند و آنچه را که برایشان روی داده درک کنند، به احتمال زیاد از عهدهٔ شکست‌ها برمی‌آیند. معمولاً حرف زدن کمک می‌کند، اما زمان و مکان باید مناسب باشد. در مکانی که صدای زیادی وجود دارد و حرف‌ها به خوبی شنیده نمی‌شود، جایی که هر یک از شما احساس نمی‌کنید، یا وقتی که زمان کافی برای بحث کردن و به نتیجه رسیدن وجود نداشته باشد، گفت‌وگو کردن کار بیهوده‌ای است، حتی اگر مسئلهٔ «نیاز به وقت بیشتر برای صحبت کردن»، مطرح باشد.

این وضعیت به ویژه وقتی که پسرتان در مورد آنچه که روی داده شرمنده است یا اگر احساس مسئولیت می‌کند صادق است؛ برای مثال، هنگامی که در مدرسه زور شنیده باشد یا در هنگام فریبکاری یا دزدی گیرافتاده باشد.

گاهی وقت‌ها بچه‌ها در مورد مسائلی که پدر و مادرشان مسئول وقوع آنها هستند ـ مانند جدایی ـ احساس گناه می‌کنند. حتی اگر واقعاً خود را مستوجب سرزنش ندانند، اما شاید احساس کنند که باید از وقوع آن اتفاق جلوگیری می‌کردند.

پدر و مادر

● هیچ موضوعی را به‌طور غیرمنتظره عنوان نکنید؛ همیشه آمادگی پسرتان را برای صحبت کردن بسنجید.

● قبل از اینکه شروع به صحبت کنید، مطمئن شوید که وقت کافی برای گفت‌وگو وجود دارد.

● از همان ابتدا مشخص کنید که این گفت‌وگو محرمانه است و اگر می‌خواهید حرفی را بازگویی کنید، از او اجازه بگیرید: «اشکالی ندارد آنچه را که گفتی به پدر / مادر / معلمت بگویم؟»

● اگر حرف زدن برای پسرتان دشوار است، پیشنهاد کنید که با هم به پیاده‌روی بروید؛ بگویید که هر وقت آمادگی پیدا کرد، شما برای صحبت کردن آماده هستید، اما ابتکار عمل را به او بسپارید.

● آگاه باشید که گاهی وقت‌ها پسران ترجیح می‌دهند به جای حرف زدن، مسائل را در ذهن خود بررسی کنند.

مربیان

● برنامه‌های دوستانه در طول سال‌های اولیه دوران دبیرستان مفید هستند و برای شاگردان فرصت مناسبی برای صحبت کردن با همسن و سالانشان را به وجود می‌آورند.

● در اوایل دوران دبیرستان مربیان نقشی حیاتی ایفا می‌کنند. آنها را باید براساس توانایی‌های اثبات شده‌شان در برخوردهای حساسیت‌برانگیز شاگردان، انتخاب کرد.

● اشاره‌های مکتوب به موضوعات یا مشکلات شخصی را باید جدی تلقی کرد و با حساسیت به آن پاسخ داد، نه اینکه آن را نادیده گرفت.

۵۱ به جای اینکه پسرتان را پوست‌کلفت بار بیاورید، قلبش را قوی کنید

بسیاری از والدین بر این باورند که بهترین راه مسلح کردن پسرشان در برابر حملهٔ لفظی و ناامیدی این است که آنها را پوست‌کلفت بار بیاورند. آنها به سه طریق به این مسئله دست می‌یابند. بعضی از آنها کلمات آزاردهنده‌ای به پسرشان می‌گویند تا او را به این وضعیت عادت دهند و در او مصونیتی در مقابل رنج‌ها و دردها ایجاد کنند. سایرین دائماً به پسرشان می‌گویند که چون احساساتش او را در برابر ناملایمات آسیب‌پذیر می‌کنند، باید آنها را انکار یا سرکوب کند. اما بیشتر والدین به پسرانشان توصیه می‌کنند که آنچه راکه برسرشان آمده، تلافی کنند.

تقویت باطنی یک پسر ـ احساسات و اعتقادش به خود ـ شیوهٔ به مراتب بهتری است. راه‌های دیگر نه تنها لطمهٔ شدیدی به عزت‌نفس یک پسر و درک او از خویش می‌زنند، بلکه در عمل او را از ذات اصلی خویش جدا می‌کنند. پسرهای عاطفی مانع از ورود و خروج احساسات می‌شوند، و از این رو در طولانی مدت کمکی به کنترل روابط نمی‌کنند.

پدر و مادر

● در پسرتان قدرت درونی ایجاد کنید: به او اطمینان کنید؛ او را توانا بپندارید؛ به او در زندگی‌اش خودمختاری بدهید؛ به دیدگاه او نسبت به جهان احترام بگذارید و به او بگویید که دوستش دارید.

● اگر پسرتان به دردسر افتاده، به او کمک کنید؛ ناراحتش نکنید و با گفتن اینکه: «چرا خودت را به این دردسر انداختی؟»، وی را ناامید نکنید.

● او را تشویق به پیروی و اعتماد به غرایزش کنید؛ «تشویق کردن»، به معنای جرئت دادن به اوست.

● به او عبارت‌های تأکیدی را یاد بدهید تا وقتی که احساس کرد تهدید شده، آنها را مورد استفاده قرار بدهد، مانند: «نمی‌دانم چه دلیلی دارد که این چیزها را بگویی / اگر این کارها را بکنی، دیگران را می‌رنجاند» یا اینکه «من مجبور نیستم به تو گوش کنم»، و به او توصیه کنید که رویش را از آنها برگرداند و تدابیر احتمالی را مورد بررسی قرار دهید.

مربیان

● دائماً روش‌های متفاوت صحبت کردن با پسرها و دخترها را مورد توجه قرار دهید.

● مطمئن شوید که تندتر از آنچه که با دختران برخورد می‌کنید، با پسران صحبت نمی‌کنید، و بر این باور نیستند که آنها پوست کلفت‌تر هستند و آن را تحمل می‌کنند.

● قربانی ابراز دیدگاه‌های کلیشه‌ای در مورد دخترها و پسرها نشوید.

۵۲ احترام به خویش را در او پرورش دهید

وقتی که پسری شکست می‌خورد و تصور می‌کند که شما یا خودش را ناامید کرده، بیشتر از یک دختر احساس خوار شدن می‌کند، چون بیشتر پسرها فکر می‌کنند نباید اشتباه کنند یا اینکه ضعفی از خود نشان بدهند. اگر مشکل برملا شود، او از وضعیت خود مغرور نخواهد بود. حس احترام گذاشتن به خویش در او لطمه می‌بیند، حتی اگر واقعاً سرزنش شدن حق او نباشد.

به هر حال او برای فائق آمدن بر آن اوضاع و رویارویی دوباره با دنیا به میزان دو برابر خودباوری و احترام به خویش نیاز دارد. به عبارت دیگر، وقتی که احساس ناامیدی می‌کند آنچه را که بیش از همه مورد نیازش است، کمتر در اختیار خواهد داشت. هر احساسی که نسبت به اتفاقی که روی داده داشته باشید، نقش اولیهٔ شما باید کمک به رفع لطمهٔ حاصله و تقویت حس احترام بیشتر به خویشتن پسرتان باشد تا دوباره از نوآغاز کند؛ تحقیر کردن او کارآیی نخواهد داشت.

پدر و مادر

● اگر پسرتان ببیند که به او احترام می‌گذارید، او هم احترام به خویش را خواهد آموخت.

● برای آنهایی که غالباً سرزنش و تحقیر می‌شوند حفظ حس احترام به خویش دشوار خواهد بود؛ اما اگر با دقت راهنمایی شوند، بدون سرزنش یا توهین، می‌توانند آن را حفظ کنند و اشتباهات خود را جبران کنند.

● حس احترام به خود تا حدی از طریق تجربه کردن حس مسئولیت و انجام موفقیت‌آمیز آن رشد می‌کند.

● پسرهایی که از پذیرفتن مسئولیت شانه خالی می‌کنند و عواقب اعمال خود را نادیده می‌گیرند، به سختی می‌توانند سربلند باشند.

مربیان

● به دانش‌آموزانتان احترام بگذارید، تا آنها بتوانند خود را محترم بشمارند.

● به آنها کمک کنید نکات خوب خویش و موفقیت‌هایشان را ببینند.

● آموزش مستقل به شاگردان کمک می‌کند تا به قضاوت‌های خویش اطمینان کرده و به آن احترام بگذارند و از ترس شکست، میدان را خالی نکنند.

● دانش‌آموزان را تشویق کنید به یکدیگر احترام بگذارند. بااحترام گوش کنند و در موفقیت‌ها با یکدیگر سهیم باشند؛ از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های کوچک، در یک موفقیت، انجام کار، یا دستیابی به مسئله‌ای که در بعضی از سنین داشته‌اند ـ قبل از ۱۰ سالگی، بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی، و غیره به تناسب سن گروه ـ سهیم شوند.

۵۳ از حس شرمساری و گناه در او جلوگیری کنید

شرمساری و گناه احساسات طبیعی بشری هستند. وقتی که افراد وظایف و مسئولیت‌های خاص دارند و نمی‌توانند از عهدهٔ انجام آنها برآیند، شاید طبیعی است که احساس شرمساری یا گناه کنند. پس چرا این اندازه مهم است که عزت‌نفس یک پسر او را در برابر شرمساری بیش از حد محافظت کند؛ آن هم زمانی که غالباً باور عموم بر این است که پسرها دردسرساز و بی‌شرم هستند؟

شرمساری و گناه، آشفتگی و تردید نسبت به خود را در پی دارند. این عواطف، عواطفی دشوار و ویرانگر برای همهٔ بچه‌ها هستند، عمدتاً به این دلیل که اینها نشانهٔ ناامید ساختن خود یا دیگران هستند، و احتمالاً دلیل اصلی آن نیز مشخص و واضح نیست. گاهی احساس شرمساری یا گناه کردن برای یک پسر مناسب است؛ برای مثال، اگر به قدر کافی بزرگ شده باشد، نه تنها نحوهٔ رفتار خود را درخواهد یافت، بلکه روش کنترل آن را نیز خواهد آموخت (و به همین شکل مسئولیت کامل آن را به عهده می‌گیرد). از سوی دیگر، گاهی ایجاد حس شرمساری و گناه در یک پسر به منظور تنبیه کردن وی توسط یک بزرگ‌تر به سختی نتیجه مطلوبی خواهد داد. چون او به جای تغییر رویه، به احتمال زیاد این احساسات ناراحت‌کننده را سرکوب و از زیر بار پذیرفتن مسئولیت آن اشتباه، شانه خالی خواهد کرد.

پدر و مادر

• به پسرتان بفهمانید که هر نوع قطع رابطه یا جدایی که در زندگی زناشویی شما روی داده تقصیر او نیست.

• حتی اگر او برای خراب کردن ارتباط جدید شما تلاش کرده باشد، به جای سرزنش وی، در مورد احساساتش از او سؤال کنید.

• به عواقبِ عملی رفتار پر دردسر او توجه کنید، نه شرمساری یا آشفتگی خودتان.

• اگر به او زور گفته‌اند، با او در مورد راه‌های جلوگیری از آن حرف بزنید؛ به او نگویید که ضعیف است.

• او باید در مورد احساس خود نسبت به اشتباهاتش تصمیم بگیرد و شما باید در مورد پیامدهای آن تصمیم بگیرید.

مربیان

• به جای اینکه پسری را به خاطر اشتباهاتش سرزنش کنید، توقعاتی را که از او دارید، مشخص کنید.

• اگر معمولاً در پسرها احساس گناه ایجاد می‌کنید، مشکلی وجود دارد.

• ریشخند، تمسخر و کنایه، خیلی کم بچه‌ها را به تلاش بیشتر وادار می‌کند، چون احساس شرمساری که درنتیجهٔ آن به وجود می‌آید، اعتمادبه‌نفس او را ضعیف می‌کند.

• به خاطر کاری که فقط چند نفر از بچه‌ها انجام داده‌اند، تمام کلاس را تنبیه نکنید؛ این کار به جای ایجاد احساس پشیمانی در گناهکاران، موجب خشم و ناراحتی گسترده می‌شود.

• به خاطر کاری که خود مسئول آن بوده‌اید، دانش‌آموزان را سرزنش نکنید؛ پسران معمولاً از کاستی‌های یک مربی آگاه هستند و احتمالاً نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند.

۵۴ بیشتر به او نزدیک شوید

وقتی پسری دچار اضطراب و ناراحتی می‌شود، به اطمینان دوبارهٔ بزرگسالانی که به آنها وابسته است، بیشتر نیاز دارد. اما اگر والدین احساس عصبانیت یا ناامیدی کنند، به احتمال زیاد به جای اینکه به او نزدیک‌تر شوند، گوشه‌گیری می‌کنند. معمولاً بچه‌ها خود را از طریق روابط کلیدی ـ با دوستان، خانواده و مربیان دلسوز ـ پیدا می‌کنند. اگر این پشتیبانی‌ها در زمان نیاز یک پسر حذف شود، او به صورت، عمیق‌تری نسبت به خود احساس تردید خواهد کرد. او نه تنها اعتمادبه‌نفسش را از دست می‌دهد و هویت خویش را زیر سؤال می‌برد، بلکه با تغییر رفتار کسانی که حامی‌اش هستند، احساس آشفتگی و پریشانی خواهد کرد. تمام تغییرات برای بچه‌ها اضطراب‌آور هستند. در زمان تغییرات و دشواری، سعی کنید به پسرتان نزدیک شوید، و بیشتر دور و بر او باشید.

پدر و مادر

● تغییراتی که می‌توانند پسرتان را ناراحت کنند عبارتند از: «تغییر خانه، تغییر مدرسه، بیماری اعضای خانواده، داغداری، رابطهٔ جدید و یا مشکلات ناشی از روابط فعلی شما».

● شما می‌توانید بر اساس سن پسرتان به شکل‌های زیر به پسرتان نزدیک شوید: ماندن در کنار او در زمانی که حمام می‌کند، نشستن روی تختخوابش در هنگام خواب؛ نشستن در کنار او موقعی که تلویزیون تماشا می‌کند، همراهی کردن او تا ایستگاه اتوبوس، کمک کردن به او در پیاده یا سوار شدن از اتومبیل و گپ زدن با وی در هنگام رانندگی.

مربیان

● زمانی را با او در گوشهٔ خلوت کلاس سپری کنید.

● از او بخواهید، شما را در انجام وظایف یاری کند.

● زمانی را به گفت‌وگوهای کوتاه خصوصی اختصاص دهید.

● دائماً به او یادآوری کنید که می‌تواند حرف‌هایش را با شما بزند، یا افراد دیگری را شامل دوستان، والدین، مربیان و یا همراهان به او پیشنهاد کنید.

۵۵ او را در آموختن درس‌های لازم یاری کنید

ناامید نشو؛ شروع به بازسازی کن!

وقتی که والدین و مربیان داوری نمی‌کنند و به یک پسر اجازه می‌دهند که اشتباه خود را دریابد و یا بفهمد که چگونه به شیوه‌ای عملی و مطمئن دوباره راه خود را از سربگیرد، کمک مؤثری به او کرده‌اند. همیشه چیزهایی برای آموختن از شکست‌ها وجود دارد. پسرتان به جای اینکه نقش قربانی را ایفا کند و دیگری را سرزنش کند، از این اختیار برخوردار است که قدرت، دانش و شایستگی بیشتری را از راه تجربیات دشوار کسب کند. مثبت‌اندیش باشید. به جای اینکه بپرسید: «دفعه دیگر چه کاری را انجام نمی‌دهی؟»، می‌توانید بپرسید: «دفعهٔ دیگر چه تفاوتی در کارت ایجاد می‌کنی؟»

همهٔ شکست‌ها کاملاً با این الگو مطابقت نمی‌کنند. اگر یک پسر به خاطر اینکه به وی زور گفته‌اند، و یا به دلیل دعوایی که در زمین بازی داشته و یا به علت قطع ارتباط با دوستش، احساس ناامیدی کند، الزاماً کار اشتباهی نکرده است. اما او باید نتیجه‌گیری کند و خودش باید راه حل را پیدا کند. بهترین راه، «اندیشیدن» به مسئله و حل آن است، نه اینکه والدین با حمایت شدید خود سعی در رفع یا هموار کردن آن داشته باشند.

پدر و مادر

● مسئله را تجزیه و تحلیل کنید. اگر مشکلی پیش آمده، حتماً دلایل شخصی دارد.

● اجازه ندهید، پسرتان شکست‌هایش را به بی‌کفایتی کلی خود نسبت بدهد؛ نباید شکست‌ها را نشانه‌های تغییرناپذیر آیندهٔ او فرض کرد، بلکه باید برای آنها فرصت‌هایی برای آموختن در نظر گرفت.

● نظر او را در مورد علت بروز مشکل جویا شوید؛ تا زمانی که از شما نخواسته که نظرتان را بگویید یا از شنیدن آن ابراز خشنودی نکرده، چیزی نگویید.

● تشخیص درس‌هایی که باید آموخته شود قوت‌بخش است؛ وقتی که او دلیل بروز مشکل را بفهمد، روش حل و یا مهار آن را خواهد آموخت.

مربیان

● آگاه کردن دانش‌آموزان از کنترلی که روی زندگی روزانه خود دارند، اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برد؛ مطمئن شوید که برنامه‌ریزی و تکالیف به طور منظم و مؤثر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

● ما با پذیرفتن مسئولیت، حقایقی را در مورد خویش درمی‌یابیم؛ کنار آمدن با شکست‌ها چنین فرصت‌های را فراهم می‌آورد.

● دانش‌آموزان را به پرسیدن سؤال‌هایشان عادت دهید، مانند: «چه درس‌هایی باید آموخته شود؟» و «چه چیزی آموخته‌ام؟»؛ هر دوی این سؤال‌ها تفکر را پرورش می‌دهند.

● اگر تکلیفی انجام نشد، برنامه‌ای واقعی جهت جبران عقب‌ماندگی درخواست کنید.

۵۶ داستان را از زبان او بشنوید

وقتی که بچه‌ها شکست می‌خورند، کاملاً طبیعی است که والدین هم به لحاظ عاطفی درگیر شوند. در اینجا این خطر وجود دارد که آنها وضعیت را شخصی پنداشته و از آن احساس شرمساری کنند. سعی کنید تا زمانی که داستان را از زبان پسرتان به شکل کامل نشنیده‌اید، او را مقصر قلمداد نکنید و او را به خاطر قرار دادن شما در وضعیتی دشوار ـ مثلاً در مقابل پلیس یا مدرسه‌اش ـ توبیخ و تنبیه نکنید. اگر در مورد مسئله‌ای که شما آن را جزیی می‌پندارید، ناراحت است، بکوشید موضوع را از دیدگاه او ببینید. بزرگسالان و بچه‌ها دیدگاه‌های متفاوتی دارند، پس، از قضاوت عجولانه و بدون تفکر بپرهیزید. گفتن جملاتی مانند: «دست از نق زدن بردار!»، «این دوران می‌گذرد»، «نمی‌توانم بفهمم چرا این‌قدر از این جریان ناراحتی»، کمکی به پسر شما در حل مشکل نخواهد کرد؛ در حالی که آموختن شیوه‌های اندیشیدن و تعمق کردن روی مسئله به او در حل مسئله کمک زیادی می‌کند.

با گوش کردن به ماجرا از زبان خود او، نشان می‌دهید که او را جدی می‌گیرید و به دیدگاهش احترام می‌گذارید، با او منصفانه برخورد می‌کنید و همیشه او را عامل ایجاد دردسر فرض نمی‌کنید. تمامی اینها به او در حفاظت عزت‌نفس و خودباوری‌اش کمک خواهد کرد.

پدر و مادر

● اجازه بدهید پسرتان در مورد ناامیدی‌هایش با شما صحبت کند و آنها را کوچک نپندارید.

● بهترین جنبهٔ شخصیتی او را ببینید، نه بدترینش را.

● در دعوای میان خواهر و برادرها، حرف‌های هر یک را تا آخر بشنوید، سپس به نوبت از آنها بخواهید راه‌حل احتمالی که به نظرشان می‌رسد، مطرح کنند.

● معمولاً بچه‌ها دوست ندارند شما مشکلاتشان را حل کنید، شاید فقط بخواهد در این حالت ماجرا را با صدای بلند تعریف کند و بقیه حرف‌هایش را بشنوند. نظراتتان را برای خودتان نگه دارید، مگر اینکه از شما بخواهد آنها را بیان کنید.

مربیان

● اگر شاگردی از یک مربی شکایت داشت، فکر نکنید که اشتباه می‌کند، پیشنهاد کنید که به مدیر یا ناظم مراجعه کند و موردش را بگوید؛ جایی که بی‌طرفانه به او گوش کنند و مشکلش را به شکل جدی بررسی کنند.

● داستان را از زبان او بشنوید؛ از تعصب، قضاوت‌های کلیشه‌ای و عجولانه بپرهیزید؛ اگر پسری به ایجاد دردسر معروف است، به این معنا نیست که در این مشکل مشخص هم نقش داشته است.

۵۷ زمان‌ها و نشانه‌های خطر را شناسایی کنید

وقتی که دیل ۱۴ سال داشت، والدینش از هم جدا شدند. جدایی آنها دوستانه بود و به نظر می‌رسید که او خوب با این مسئله کنار آمده است. اما خیلی زود نه تنها بی‌نظم شد، بلکه حساسیت شدیدی پیدا کرد. تا ماه‌ها بعد، کوچک‌ترین نظر منفی همکلاسی‌ها منجر به سرازیر شدن اشک‌هایش می‌شد و اگر کسی می‌خندید، او تصور می‌کرد که وی را مسخره می‌کنند.

قدرت انطباق و انعطاف بچه‌ها، در زمان جدایی پدر و مادر و یا در زمان مرگ عزیزان و در طول سایر تغییرات و تحولات خانوادگی، به صورت آشکاری کاهش پیدا می‌کند. اما آنها به ویژه زمانی که شروع به مدرسه رفتن می‌کنند یا مدرسه‌شان را تغییر می‌دهند ـ کودکستان، دبستان، دبیرستان ـ آسیب‌پذیر می‌شوند.

اعتمادبه‌نفس پسران زمانی که وارد مراحل تکاملی کلیدی ـ از حدود هشت سالگی و در ابتدای بلوغ و نوجوانی ـ می‌شوند، هم کاهش می‌یابد. آنها در هشت سالگی شروع به اندیشیدن به خود می‌کنند. در سال دوم دبیرستان با ترشح هورمون‌های مردانه، فرهنگ خشن بر او چیره می‌شود؛ پسرها از طریق گرفتن مشاغل پاره‌وقت، آزادی بیشتری پیدا می‌کنند و دست از جلب رضایت دیگران برمی‌دارند. در این مواقع، پسرها به توجه زیادی نیاز دارند.

پدر و مادر

● وقتی که پسرتان دوره راهنمایی را آغاز می‌کند و تا دو سال بعد از آن به حمایت و توجه بیشتری نیاز خواهد داشت.

● وضعیت‌هایی که می‌توانند موجب بی‌ثباتی کودکان شوند، عبارتند از:

- خشونت خانگی
- سوءاستفاده و آزار نژادی
- سرزنش و بدرفتاری دائمی
- تغییرات مکرر خانه مدرسه
- طلاق و جدایی
- زورگویی
- شکل‌گیری دوبارهٔ خانواده
- ورود ناپدری و نامادری به خانواده
- عزاداری
- غیبت یکی از والدین
- بروز بیماری / ناتوانی در خانواده
- بی‌خانمانی
- قرارگرفتن تحت سرپرستی مقامات رسمی

مربیان

● علایمی که نشانه وجود مشکل در کودکان است، عبارتند از:

- گوشه‌گیری، تنهایی، غمگینی، مستعد گریه بودن، خستگی و تمایل به خوابیدن
- عدم تمرکز
- بی‌میلی به انجام کارها
- گوشه‌گیری بسیار و رد هر نوع کمک
- ناتوانی در دنبال کردن برنامه‌های کلاسی
- نیازمندی یا اظهار درماندگی به منظور کسب دائمی اطمینان دوباره
- خراب کردن کار خود و دیگران
- ترس از قاطی شدن با دیگران
- پرخاشگری یا وابستگی
- دلقک‌بازی در کلاس
- غالباً زیر بار زور رفتن
- دروغگویی، دزدی یا فریبکاری
- دیر آمدن به مدرسه
- غیبت‌های مکرر

۵۸ برخورد حساس با فشار همسن و سالان

فشار همسن و سالان، همراه با زورگویی و موادمخدر، موضوعی است که بسیاری از پدر و مادرها را به وحشت می‌اندازد و ظاهراً والدین این‌گونه پسرها به ویژه، در مورد این موضوعات نگران هستند. صرف‌نظر از هزینهٔ حق‌التدریس معلم‌های خصوصی، لباس‌های شیک، و تازه‌ترین سرگرمی‌های رایانه‌ای خانگی، ما بر این باوریم که پسرانمان از استقلال کافی برای ایستادگی در برابر فشار گروه همسن و سالانشان ـ به ویژه وقتی که درگیر فعالیت‌های غیرقانونی می‌شوند ـ برخوردار هستند.

به طور کلی بچه‌ها عاشق تطبیق و هماهنگی هستند و از متفاوت بودن بیزارند. نخستین گام آنها را در جهت استقلال و جدایی از والدینشان و ابراز وجود، غالباً از مسیر مطمئن مد است و هر چه در زمان انتخاب کردن لباس، موسیقی و غیره کوچک‌تر باشند، احتمال وجود این مسیر ـ مسیر مد ـ بیشتر است. همهٔ گروه‌های همسن و سال موذی و زیان‌آور نیستند.

پدر و مادر

• با انتقاد دائم، پسرتان را به آغوش دوستان زیان‌آور اجتماع نیندازید. بهترین راه کمک به او برای مقاومت در برابر فشار منفی همسن و سالانش این است که عزت‌نفسش را پرورش دهید و قدرت درونی او را تقویت کنید.

• اگر درخواست لباس‌ها یا بازی‌های گرانقیمت کرد، از او بخواهید خودش هم تا حدی مشارکت کند. و اگر به قدر کافی بزرگ شده، این کار را از طریق پول تو جیبی، یا درآمد کار پاره‌وقت انجام دهد.

• از او بخواهید، از خود بپرسد که آیا افرادی که اجازه نمی‌دهند او متفاوت باشد، دوستان واقعی او هستند یا خیر.

• به یاد داشته باشید پسرهایی که در برابر فشار همسن و سالان خود حساسند، تأثیرپذیر هستند؛ به پسرتان کمک کنید خود را همان‌گونه که هست بپذیرد.

مربیان

• مراقب قدرت گروه‌های همسن و سال در منحرف کردن توجه بعضی از پسرها از درس‌هایش باشید؛ یک برنامهٔ دوستانه می‌تواند فرصتی برای شنیدن درد دل‌های پسران آسیب‌پذیر فراهم کند.

• موضوع فشار همسن و سالان را در انجمن و در هنگام تدریس مورد بحث قرار دهید.

• بسیاری از پسرهایی که به ترک درس وسوسه می‌شوند، آسیب‌پذیر هستند، چون در حال سقوط هستند، هر چه زودتر کسانی را که در معرض خطر هستند شناسایی کنید و آنها را راهنمایی کنید تا از مسیر زندگی منحرف نشوند.

۵۹ او را از تحولات آگاه کنید

یکی از مهم‌ترین نیازهای همهٔ ما آگاهی از تغییرات و وقایعی است که ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. اگر کارفرمایان، همکاران، انجمن محلی یا همسایه‌ها کاری را پیش از آگاه‌کردن ما از قبل انجام دهند، خیلی آزرده می‌شویم. کودکان نیز باید از وقایع آگاه شوند، مخصوصاً اگر خانواده‌شان در حال تجربهٔ تغییرات خاصی هستند.

اگر شما و همسرتان در آستانهٔ جدایی آزمایشی یا دائمی یا طلاق هستید، اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است و نیاز به مصرف بسیار زیاد دارو و یا رفتن به بیمارستان برای عمل جراحی دارد، یا اگر دنبال مدرسهٔ جدیدی برای پسرتان هستید، او دلش می‌خواهد بداند چه چیزی در جریان است. همهٔ بچه‌ها ممکن است با داشتن اطلاعات سطحی یا ناکافی، با فکر کردن به بدترین شرایط وحشتزده شده، یا به واسطهٔ رؤیایی غیرمنطقی ناامید شوند.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، اگر پسرتان را مطلع نگه‌دارید، نشان می‌دهید که به حق او برای دانستن، نیازش به درک آنچه که بر سرش می‌آید، و توانایی او در دریافت آن اطلاعات و به کارگیری معقولانهٔ آن، احترام می‌گذارید.

پدر و مادر

● کودکان را باید از این موضوعات مطلع کرد: رویدادها و تغییرات (قبل، در زمان، و پس از وقوع آنها)، احساسات (شما و خودشان)، تصمیمات و حقایق.

● هر کس که از مطرح کردن موضوعاتی مانند: رفتن به بیمارستان، مرگ، طلاق یا نقل مکان احساس ناراحتی می‌کند، می‌تواند به کتابخانه برود و کتاب مخصوص کودکان را امانت بگیرد که با تلفیقی از داستان و اطلاعات واقعی، قضیه را عنوان کند.

● کودکان باید دنیای خود و آنچه را که بر سرشان می‌آید درک کنند. یکی از راه‌های مهم رسیدن به این امر، مطلع نگه‌داشتن آنها از تحولات است.

مربیان

● مطمئن شوید که شاگردان دقیقاً دلیل وقوع جریان‌ها را به طور پایه‌ای، مانند اهداف درسی خاص، دلیل انتقال شاگردی به گروهی متفاوت یا نام کسی که در زمان غیبت شما از مدرسه، جایگزین شما در کلاس می‌شود.

۶۰ گروه‌های حامی مناسبی پیدا کنید

وقتی که مادرم فوت کرد، زندگی‌ام به هم ریخت. دوستان مدرسه‌ام و باشگاه ورزشی دو عاملی بودند که مرا سر پا نگه‌داشتند. ورزش باعث می‌شد که خارج از خانه به سر ببرم و احساس طبیعی بودن به من می‌بخشید و دوستانم هم فوق‌العاده بودند.

تحقیق در مورد آنچه که به کودکان و جوانان در مهار کردن مشکلات شخصی کمک می‌کند، نشان می‌دهد که آنها وقتی که در گروه‌های مختلفی عضویت دارند و خود را بخشی از جامعه‌ای گسترده‌تر می‌پندارند، بهتر عمل می‌کنند. تعلق داشتن به یک گروه به پسران کمک می‌کند، چون:

ـ موجب احساس اطمینان نسبت به خود در آنها می‌شود، آن هم وقتی که در مورد هویت و آیندهٔ خود تردید دارند.

ـ باعث استمرار و ثبات به وسیلهٔ حفظ الگوها و برنامه‌های روزانه و هفتگی آنها می‌شود.

ـ آنها را تحت حمایت و درک کسانی قرار می‌دهد که می‌شناسند و برایشان وقت می‌گذارند.

پدر و مادر

● به پسرتان کمک کنید تا در اوقات دشوار زندگی در گروه‌ها و باشگاه‌ها به صورت منظم شرکت کند.

● اگر تعهدات خارج از مدرسه او کم است، ببینید آیا فعالیت‌های دیگری در محله وجود دارد که او بتواند در آنها حضور یابد.

● اگر در مدرسه با مشکلاتی روبه‌رو باشد، گروه‌های خارج از مدرسه می‌توانند به او کمک کنند تا روابط تازه‌ای را آغاز کند.

● اجازه ندهید که نیاز شما به همراهی او، وی را از دوستانش جدا کند.

● اگر فکر می‌کنید که با افراد نامناسبی همراه شده است، مراقبش باشید.

مربیان

● پسرهای آسیب‌پذیر را تشویق کنید که در برنامه‌های گروهی ناهار مدرسه و فعالیت‌های پس از مدرسه ثبت‌نام کنند.

● ممکن است پسرهای آسیب‌پذیر از با هم بودن در گروه‌های کلاسی با ثبات، که امنیت و حمایت را تأمین کنند، سود ببرند.

۶۱ دعواهای خانوادگی را به حداقل برسانید

رعایت این نکته بسیار دشوار است، چون دعواها در زندگی خانوادگی بسیار طبیعی هستند. به هر حال، بارها و بارها، گفت‌وگو با پسرها نشانهٔ این بوده که زندگی در خانه‌های پر از درگیری و جنجال برای آنها دشوار است. از روی همین گفت‌وگوها می‌دانیم که خشونت و درگیری در خانه با پسرهایی که به ویژه عزت‌نفس پایینی دارند، ارتباط دارد.

درگیری موجب آشفتگی است. هنگامی که پسرها دوران سختی را می‌گذرانند و احساس آشفتگی می‌کنند، پدرها و مادرها باید زحمت بیشتری را بر خود هموار کنند تا از جر و بحث با یکدیگر و با پسر مربوطه، بپرهیزند. وقتی که والدین، به صورت لفظی یا فیزیکی با هم درگیر می‌شوند، ممکن است پسرهایشان احساس کنند تحت فشار هستند تا از آنها جانبداری کنند و همین احساس آنها را در میانهٔ راه درهم می‌شکند.

والدین چگونه می‌توانند بفهمند که درگیری خانوادگی‌شان فراتر از حد «طبیعی» است؟ عواملی که این تفاوت را نشان می‌دهند، عبارتند از: تعداد دفعات (درگیری)، شخص درگیر؛ موضوع درگیری؛ پر سروصدا بودن یا شخصی بودن آن، نوع خشونت (لفظی یا فیزیکی)، سوءاستفاده یا زورگویی و امکان و شیوهٔ حل درگیری.

پدر و مادر

● در موقع ناملایمات، دعوا کردن را ممنوع کنید.

● همهٔ اعضای خانواده را تشویق کنید تا گلایه‌های خود را بنویسند. می‌توان اینها را در یک زمان معین (مثلاً یک بار در هفته)، مورد بحث قرار داد.

● به یاد داشته باشید که توهین‌های شخصی، فریاد و بدرفتاری به عزت‌نفس پسرتان لطمه خواهد زد.

● بحث و مناظره سالم هستند و شباهتی به درگیری ندارند.

● راه‌های آموزش و الگوسازی به منظور حل درگیری برای پسرتان منفعت دائمی به ارمغان خواهد داشت.

مربیان

● درگیری در خانه می‌تواند روی کار پسرها در مدرسه تأثیر بگذارد، به ویژه وقتی که آن‌قدر جدی باشد که خشونت خانگی فرض شود، از این رو مدرسه باید به طور جدی با آن برخورد کند.

● بحث پیرامون درگیری در خانه و مدرسه، دلیل وقوع آن و راه‌های مختلف حل آن، باید بخشی از برنامهٔ آموزش شخصی و اجتماعی تمام شاگردان در بیاید.

● پسرها در صورت شنیدن تجربه دیگران در مورد مشکلاتشان می‌توانند بااین موارد مقابله کنند.

فصل ۷

حمایت از آموزش و رشد فردی او

پسری که احساس خوبی در مورد خود دارد، به نتایج خوبی دست پیدا می‌کند و در مدرسه بهتر عمل می‌کند. والدین و سایر بزرگسالانی که از آموزش و رشد فردی گسترده‌تر او حمایت می‌کنند، به او قوت قلب لازم را می‌دهند تا شروع و فرصت مناسبی در اختیار داشته و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد.

برای داشتن انگیزه جهت نیل به اهداف، هر پسری باید خود را باور کند. عزت‌نفس و حس احترام برای خویشتن در کانون آموزش موفق و رشد قرار دارد. «می‌دانم که از عهدهٔ آن برمی‌آیم» به اندازهٔ «می‌خواهم آن را انجام دهم» اهمیت دارد.

وقتی که فرصت‌هایی به پسرها جهت آزمایش خود و موفق شدن داده شود و وقتی که بدانند که به خوبی از عهدهٔ کاری برآمده‌اند، وقتی که دیگران آنها را درک کنند، به آنها اعتماد کنند و احترام بگذارند، وقتی که از نظر جسمانی و عاطفی احساس امنیت کنند، وقتی که احساس کنند به خاطر آنچه که هستند، پذیرفته شده‌اند و وقتی که دیگران به آنها عشق بورزند و از همراهیشان لذت ببرند، احساس توانایی و قدرت می‌کنند. اگر پسرها تنبیه و تمسخر شوند و یا به خاطر تجربه‌های تازه، پرسش کردن یا اشتباه کردن مؤاخذه شوند، دائماً مورد سرزنش

قرار بگیرند، نادیده گرفته شوند و احساس پوچی کنند، یا اینکه توقعات یک بزرگسال یا مربی به قدری بالا باشد که فشار و شکست از ویژگی‌های بارز و اجتناب‌ناپذیر زندگی آنها شود، منزوی می‌شوند و استعدادهای خود را آشکار نمی‌کنند. آموزش و رشد مستلزم تغییر و خطرپذیری، امکـان نـاخوشایند وقـوع شکست کامل، روبه‌رو شـدن بـا مـحدودیت‌ها و هـیجان کشـف استعدادهای تازه است. وقتی که پسرها احسـاس خـوب و شـایسته‌ای در مـورد خـود دارنـد، احتمالاً نسبت به مهارت‌ها و توانایی‌های فعلی و آتی خود خوشبین هسـتند. پسـرهایی کـه اعتمادبه‌نفس بخشی از هویتشان است، در مورد استعدادهای خود نیز آگاهی داشته و از این رو آیندهٔ خود را تجسم می‌کنند. آنها ناشناخته‌ها را هیجان‌انگیز و عامل تلاش و تکاپو می‌پندارند.

پسرهایی که نسبت به هویت خویش در تردید هستند، احساس متضادی دارنـد. آنـها با بدبینی در مورد توانایی‌های خود، راه را بر تفکرات منفی می‌بندند و در کنار آن، از رویارویی با شکست طفره می‌روند، از تغییر احتراز می‌کنند، و ادعا دارند کـه آن را کـاملاً مـی‌شناسند، یـا اینکه نیازی به شناخت آن ندارند. اینها شیوه‌های محافظت از خـود هسـتند. پسـرها از ایـن شیوه‌ها برای اجتناب از درگیری که آنها را به جنبش وامی‌دارد، استفاده می‌کنند.

یکی از راه‌های سادهٔ دیگر، مناسب و مؤدبانهٔ طفره رفـتن از قـبول مسـئولیت مـوفقیت و شکست، این است که آموزش را «پرزحمت» فرض کنیم.

بسیاری از پسرها، اعتمادبه‌نفس ندارند و خود را از تلاش برای موفقیت در هر کاری محروم می‌کنند. بسیاری از آنها فاقد الگوهای مثبتی از مردان موفق هستند تا به این وسیله آنچه را که می‌توانند به دست آورند، به آنها نشان دهد. باید به پسرها درس‌های ذاتی را که در هر شکستی نهفته است و هم چنین توانایی‌هایشان را نشان داد.

۶۲ مهارت‌ها را تشویق کنید و ارج بنهید

پسری از منطقهٔ محروم «ایست‌اند» لندن می‌خواست هنر را به صورت حرفه‌ای بیاموزد. یک پروژهٔ هنری در مدرسه علاقه و استعداد تازه‌ای به او بخشیده بود. پدرش با آگاهی به مسئله، خشمگین شد و تهدید کرد که در صورت انجام گرفتن این کار پسرش را از خانه بیرون خواهد کرد، به همین دلیل، پسر مجبور شد از رؤیای خود دست بکشد.

هنگامی که بچه‌ها موفقیت‌های بسیاری به دست می‌آورند و استعداد خود را در زمینه‌های مختلف باور می‌کنند، به خوبی عمل می‌کنند. هر چه بیشتر خود را توانا بپندارند، به احتمال زیاد، بیشتر به جست‌وجوی زمینه‌های تازه می‌روند. آنها همچنین پایهٔ مهارت‌هایشان را وسعت می‌بخشند، که این مسئله توانایی آنها را برای کنار آمدن با موقعیت‌های مختلف افزایش خواهد داد. موفقیت تحصیلی به هیچ‌وجه تنها ملاک ارزیابی یک بچه نیست. هر پسری استعدادهای بسیاری دارد. ممکن است در فوتبال، نقاشی، الگوسازی، صعود از درخت، اسکیت سواری، یا فنون دوچرخه‌سواری، استعداد داشته باشد. شاید اطلاعات وسیعی در مورد حشرات، جانوران یا باغبانی داشته باشد و یا در تفکر یا سازماندهی کارهای خود موفق باشد. ممکن است با تیزهوشی احساسات دیگران را بفهمد و یا به خوبی با احساسات خود کنار بیاید.

پدر و مادر

● سعی کنید اساس موفقیت را وسعت ببخشید؛ اجازه بدهید پسرتان از فعالیت‌ها و مهارت‌هایی که در دسترس اوست، الگوسازی کند؛ مشخصات گروه‌ها و فعالیت‌های بچه‌های هر محله در کتابخانه‌ها موجود است.

● هر بچه‌ای از باورکردن مهارت خویش در کاری مانند معما و پازل، بازی با سایر بچه‌ها، ابتکار در استفاده از رنگ، تسلط به استفاده از رایانه، سود خواهد برد.

● تماشای تلویزیون را محدود کنید: پسرتان برای نهایت شکوفایی خود و احساس غرور و موفقیت به تعادل و تنوع نیاز دارد.

● بکوشید او را در کارهای عملی و وظایفی که در محیط خانه‌تان انجام می‌دهید، شرکت دهید.

مربیان

● مهارت هر پسر را در هر زمینه‌ای دریابید، برای او روش‌های موفقیتش را توضیح بدهید، سپس در جهت تحول بخشیدن به نکات قوت و علاقه‌های او اقدام کنید.

● اگر پسری از استعدادی غیرعادی برخوردار است، سایر بچه‌ها را تشویق کنید تا با دیدهٔ احترام به مهارت او نگاه کنند؛ اما نخست خودتان آن را کشف کنید!

● در پایان دورهٔ راهنمایی تلاش کنید، تا انتخاب‌های کلیشه‌ای مبتنی بر جنسیت را در هم بریزید.

● به منظور آشنا کردن دانش‌آموزان با علاقه‌های تازه، فعالیت‌هایی پس از مدرسه و زنگ تفریح ایجاد کنید.

۶۳ به جای کنترل و فشار او را تشویق و حمایت کنید

حمایت و تشویق، انرژی لازم را به پسران برای تمرکز بهتر، کنار آمدن با شرایط، موفقیت بیشتر و احساس بهتر نسبت به پیشرفت‌های خود می‌دهد. کنترل کردن و تحت فشار قرار دادن پسرها می‌تواند موجب خستگی، خشم و بی‌میلی آنها شود. وقتی که از آنها حمایت و تشویقشان می‌کنیم، در مشکل یک پسر سهیم می‌شویم و به او شهامت لازم برای تجربهٔ چیزهای تازه را می‌دهیم. در مقابل، وقتی که او را کنترل می‌کنیم و تحت فشار می‌گذاریم، به مشکلاتش اضافه می‌کنیم و چنین وانمود می‌کنیم که نمی‌توان انجام کاری را به تنهایی عهدهٔ او سپرد. جرئت او را از بین می‌بریم و اعتقادش را نسبت به خودش تضعیف می‌کنیم.

والدینی که فرزندانشان را تحت کنترل و فشار می‌گذارند، احتمالاً کامل‌کنندهٔ وظایف پسرهای خود هستند؛ وقت او را با فعالیت‌های مختلف پر می‌کنند، اشتباهاتش را بلافاصله به او یادآور می‌شوند، با آنها رقابت می‌کنند، او را تهدید می‌کنند، به سرعت اهداف تازه‌ای را تعیین می‌کنند، دور و بر او می‌پلکند و در انجام تکالیف مدرسه شرکت می‌کنند، اشتباهات او را پاک می‌کنند و...

پدر و مادر

● به سرگرمی‌ها و تفریحات پسرتان علاقه نشان دهید؛ و او را در هنگام انجام آن فعالیت‌ها تماشا کنید و در مورد چگونگی کارها از وی سؤال کنید، به ویژه وقتی که تلاش خاصی از خود نشان می‌دهد.

● به او پیشنهاد کنید که او را به جایی که باید برود، برسانید، در مورد هر مشکلی که دارد با یکدیگر صحبت کنید و بکوشید به سؤال‌هایش پاسخ دهید.

● به آنچه که در مورد مشکلات و موفقیت‌هایش می‌گوید گوش بدهید و در هیجان او در مورد اهداف و رؤیاهایش سهیم شوید.

● به او در تعیین اهداف شخصی‌اش در چارچوب زمانی خاص اطمینان بدهید.

● روش آموزشی و الگوهای کاری مورد علاقه پسرتان را کشف کنید و آنها را بپذیرید.

مربیان

● به هر دانش‌آموز اطلاعات کاملی در مورد پیشرفت‌هایی که کرده و کارهایی که هنوز باید بکند، بدهید.

● اگر به شما وابسته است، به او در ایجاد برنامهٔ عملی کمک کنید تا در مسیر اصلی حرکت کند.

● نسبت به پیشرفت‌هایش از خود اشتیاق نشان دهید.

● از ستاره و جایزه به دقت استفاده کنید؛ چون این کارها می‌توانند نقش تطمیعی داشته باشند؛ اگر پسری تصمیم بگیرد همکاری نکند، ممکن است کار مشخصی به آن پسر داده نشود.

● نامه‌ها، کارت پستال‌ها یا گواهی‌نامه‌هایی که مستقیماً به منزل یک پسر ارسال می‌شود، مانع از تمسخر همشاگردان شده و احساسات والدین را نسبت به نتایج مشخص کار پسرشان به غلیان می‌اندازد.

۶۴ اطمینان داشته باشید که او از عهدهٔ انجام کارها بر می‌آید

هر شب موقعی که تکالیفش را انجام می‌دهد، کنارش می‌نشینم و سپس آن را کنترل می‌کنم.اگر خوب انجام نداده باشد. مجبورش می‌کنم، آنها را دوباره بنویسد.

وقتی که پسران دوقلویمان پانزده ساله بودند با آنها توافق کردیم که اگر می‌خواهند به دانشگاه بروند، باید شروع به پس‌اندازکردن پولشان کنند. از آن به بعد، هر دو در تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات کارکردند بعد به دانشگاه رفتند و نمرات خوبی گرفتند.

این دو داستان دو شیوهٔ تفکر متفاوت در مورد آموزش را نشان می‌دهد که یکی نشانهٔ بی‌اعتمادی و دیگری نمونهٔ اطمینان بسیار زیاد است.

پدر و مادر

● انجام کار پاره‌وقت به همراه تکالیف مدرسه، در صورتی که با دقت و حساسیت با آن برخورد شود، امکان‌پذیر است؛ پیش از منع این کار، آن را امتحان کنید، چون می‌تواند مهارت‌های فراوانی در زمینهٔ کنترل وقت به پسرها بدهد.

● وقتی که پسرتان مدرسه خود را عوض می‌کند و وارد مدرسه جدیدی می‌شود، مطمئن باشید که با وضعیت خود کنار خواهد آمد، گفتن جمله‌ای مانند: «امیدوارم که تو...» حاکی از ترس شما در مورد ناتوانی او در انجام کار است.

● وقتی کاری را انجام می‌دهد، نشان بدهید که به توانایی او در موفقیتش اعتقاد دارید، سپس او را به حال خود رها کنید؛ دور و برش نپلکید که نشان بدهد منتظر بروز مشکلی هستید.

● اگر آمادگی خود را برای شرکت در آزمون یا امتحانی اعلام کرد، او را مجبور نکنید تا یک بار دیگر درس‌ها را مرور کند.

مربیان

● از دانش‌آموز بپرسید که آیا فکر می‌کند می‌تواند از عهدهٔ انجام کاری برآید یا نه؛ اگر پاسخش مثبت بود، او را در برآورده کردن تصمیمش یاری کنید.

● گاهی کار را به صورت یک رقابت ارائه دهید؛ اگر به پسران گفته شود که: «حالا، مطمئن نیستم از عهدهٔ این کار برآیید»، آنها غالباً «بیشتر تلاش خواهند کرد؛ با این حال، این روش تنها باید زمانی به کار برده شود که از تسلط یک دانش‌آموز به انجام کار کاملاً مطمئن باشید.

۶۵ امکان اشتباه کردن را به او بدهید

پسرتان به خودباوری بسیار زیادی نیاز دارد تا بیشترین استفاده را از استعدادهای نهانی خود ببرد، اما اگر هر زمانی که مرتکب اشتباهی شد او را سرزنش کنید، قادر به انجام این امر نخواهد بود.

اشتباهات بخش اساسی آموختن هستند. «فران لاندزمن» ـ شاعر ـ نوشت: «هر کسی برای رسیدن به ستاره‌ها، زخم برمی‌دارد.» شعار یک شرکت فن‌آوری اطلاعاتی آمریکا این است: «اگر هر کاری که انجام می‌دهید یک موفقیت باشد، پس شکست خورده‌اید!»، چون اشتباهات نشانهٔ خلاقیت و توانایی خطرپذیری و مفید هستند. آنها وظیفه‌ای را که باید انجام شود، مشخص می‌کنند و نشان می‌دهند که انجام چه کاری عملی و چه کاری ناممکن است و چه کاری را باید به‌طور متفاوتی انجام داد. اشتباهات داستانی را تعریف می‌کنند؛ داستانی که ما باید درک کنیم.

اگر از اشتباه کردن وحشت دارید و سعی در انکار آنها دارید، پیامی زیانبار برای پسرتان می‌فرستید. تجارت امروز خطاها را می‌پذیرد و به کارمندانی که از عهدهٔ رفع خطاها برمی‌آیند پاداش می‌دهد و افراد را به خاطر اشتباهاتشان تنبیه نمی‌کند. او را به خاطر آنچه که هست دوست بدارید، نه به خاطر توانایی‌هایش.

پدر و مادر

● اشتباهات خود را بپذیرید و آنچه را که آموخته‌اید، بیان کنید.

● بگذارید پسرتان متوجه اشتباهاتش بشود؛ بگویید: «من دو تا اشکال اینجا می‌بینم، تو هم می‌بینی؟»

● اگر تکالیفش را با بی‌دقتی انجام داده، از او بپرسید که آیا آنها را به بهترین روش، و در بهترین زمان و مکان انجام داده یا خیر.

● اگر تحت فشار به خوبی عمل نمی‌کند، مطمئن شوید که بیش از حد روی نتایج حساب نکرده باشد یا اینکه نگران واکنش شما نباشد.

● اگر بیش از حد معمول اشتباه می‌کند، ممکن است چیزی را نفهمیده، به قدر کافی تلاش نکرده، یا روش مناسبی را به کار نبرده باشد، یا اینکه چیزی او را نگران می‌کند.

مربیان

● در مورد اشتباهات خود صادق باشید، درس‌هایی که از آنها آموخته‌اید ذکر کنید، و در صورت امکان به خاطر آنها عذرخواهی کنید.

● اگر پسری بیش از معمول اشتباه می‌کند، شاید به دلیل روش‌های تدریس شما باشد، یا اینکه گیجی و نگرانی او به خاطر ترس از خطا کردن باشد.

● با برقراری بحث و گفت‌وگو، آگاهی کلاس را در مورد دیدگاه‌های مختلف درباره اشتباه کردن بالا ببرید و توجه کنید که آیا واکنش پسرها با واکنش دختران تفاوت دارد یا نه.

● معمولاً پسران در فعالیت‌های خطرساز بهتر عمل می‌کنند؛ در صورت موفقیت، دلیل آن را بپرسید.

۶۶ توقعات معقول و مناسبی داشته باشید

گزارش تحول کاری و اجتماعی پسر ٦ ساله‌ام از هر جنبه مثبت بود. وقتی که گفتم: «آفرین»، رویش را برگرداند و با صدای خفه‌ای گفت: «گزارش احمقانه‌ای بود. وقتی که این‌قدر آسان بود، چه لزومی دارد که بگویی من خوب بوده‌ام؟»

افراد براساس توقعات عمل می‌کنند. آنها تمایل دارند که برحسب اعتبارهای خـود پـیش بروند. بسیاری از بچه‌ها به این خاطر دچار شکست‌های سنگین می‌شوند که از آنها خواسـته نشده بهتر عمل کنند. آنها هرگز آنچه راکه می‌توانند به دست بیاورند، در نمی‌یابند، چون هرگز کوشش نمی‌کنند و توانایی خود را محدود به انـجام هـدف‌های آسـانی کـه تـعیین کـرده‌انـد، می‌کنند.

با این حال، والدین و مربیان به قدری در مغز آنها فرو کرده‌اند که باید توقعات خود را بالا ببرند که آنها در معرض خطر از جهات دیگر هستند. یک هدف خـیلی بـالا بـه هـمان انـدازه بی‌فایده است که یک هدف ناچیز. چالش‌ها باید سبب انگیزه شـوند، نـه ایـنکه بـاعث تـرس، وحشت و خستگی او شوند. اهداف خیلی بالا می‌توانند منجر به شکست شده و اعتمادبه‌نفس پسرها را متزلزل کنند و در او این فکر و باور را القا کنند که تنها راه کسب موافـقت و تأیـید از سوی شما کسب موفقیت است.

پدر و مادر

- از پسرتان در مورد کاری که فکر می‌کند می‌تواند انجام دهد، سؤال کنید.
- به او کمک کنید برنامه‌های مشخصی برای تأمین اهداف خود تهیه کند.
- او را دعوت کنید تا در مورد هر نوع مشکل احتمالی و چگونگی مقابله با شکست‌ها پیش‌بینی کند.
- از او بخواهید در کنار اهداف طولانی مدت، هدف‌های کوتاه مدت را که ظاهراً بیشتر قابل وصول هستند، انتخاب کند.

مربیان

- مطمئن شوید که هدف، زمان و کیفیت شرایطی را که برای کار تعیین کرده‌اید، مشخص است.
- مهارت‌های برنامه‌ریزی و تفکر را تشویق کنید.
- بگذارید پسرها ارزیابی کنند که آیا شرایط برآورده شده یا نه.
- اگر در پی اعتمادبه‌نفس افراطی هستید، در پی یک برنامه مطالعاتی مفصل و کاملی باشید. ـ به یک دانش‌آموز نگویید که هدفش غیرقابل وصول است.
- از شاگردان بپرسید آیا برای رقابت بعدی آماده هستند، یا برای تحکیم پیروزی‌های جدید خود نیاز به زمان دارند.
- در مورد اهداف خودتان قاطع، عملی و واقع‌گرا باشید.

۶۷ با هم بخوانید و بیاموزید

معمولاً پسرها دیرتر از دخترها به تکلم می‌افتند و این مسئله معمولاً بر روی علاقه و مهارت خواندن آنها تأثیر می‌گذارد. بچه‌ها باید به روال خود بزرگ شوند، تحت فشار گذاشتن یک پسر برای خواندن پیش از سن آمادگی، هیچ ارزشی ندارد. با این حال، اگر بچه‌ها با کتاب آشنا باشند و به آنچه که از آن می‌توانند بیاموزند علاقه‌مند باشند و حتی فقط از نگاه کردن به عکس‌ها لذت ببرند و یا خواندن کتاب، برایشان به عنوان یک همکاری و ارتباط صمیمانه با افراد مورد علاقه‌شان در بیاید، «خواندن» برایشان آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌شود. پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها، خاله‌ها و دایی‌ها، پدرخوانده‌ها، مادرخوانده‌ها و دوستان، همگی افرادی هستند که ممکن است رابطهٔ ویژه‌ای با یک پسر داشته باشند و با رد و بدل کردن کتاب‌ها با او، به وی کمک کنند تا بتواند به راحتی و روانی بخواند.

پدر و مادر

• معمولاً پسرها بیشتر به داستان‌های واقعی علاقه‌مند هستند تا به قصه؛ لازم نیست که کتاب‌های اطلاعاتی از ابتدا تا انتها خوانده شوند؛ بگذارید پسرتان، خودش انتخاب کند، اما آگاه باشید که برای پسرها، خواندن داستان‌های تخیلی موجب رشد اندیشه و تعمق می‌شود و بسیار سودمند است.

• تا زمانی که برای آموختن ابراز علاقه نکرده، او را برای مطالعه تحت‌فشار نگذارید.

• اگر پدرها و سایر سرپرستان مذکر به‌طور منظم وقتی را صرف کتاب خواندن برای پسرها بکنند، دیگر احتمال ضعیفی وجود دارد که از کتاب‌ها به عنوان ابزاری زنانه یاد شود.

• از تمرین خواندن در موقع خواب بپرهیزید، در این ساعات، پسرها خسته‌تر از آن هستند که تمرکز داشته باشند.

مربیان

• موضوعات مختلفی را برای مطالعه در کلاس انتخاب کنید که برای دخترها و پسرها جذاب باشد و مزایای آموزشی مطالعهٔ داستان تخیلی را در نظر داشته باشید.

• برنامه‌های مطالعهٔ گروهی و مشترک را توسعه بدهید تا خواننده‌های فاقد اعتمادبه‌نفس اما فعال، شاگردان ضعیف‌تر را یاری دهند.

• از کسانی که در محل زندگی شما الگو هستند، برای بحث در مورد کتاب، شعر و نمایشنامه دعوت کنید.

• مشوق فرهنگی مدرسه باشید و مطالعه را به صورت فعالیتی فرهنگی و مردانه / زنانه درآورید.

• در کلاس‌های پایین‌تر سمینارهایی برگزار کنید تا پسرها کتاب‌هایی را که اخیراً مطالعه کرده‌اند و از آنها لذت برده‌اند، معرفی کنند.

۶۸ علاقه نشان دهید، اما فضولی نکنید

پدرم هرگز حتی یکبار هم در جلسه خانه و مدرسه شرکت نکرد تا رویدادی ورزشی یا بازی مرا در نمایش‌ها تماشا کند. او گمان می‌کرد که با پول درآوردن برای پرداخت مخارج، سهم خود را انجام داده است. این قضیه خیلی مرا آشفته کرد، تا جایی که از خانواده جدا شدم.

این پسر والدین موفقی داشت. مادرش، علاقه‌مند بود، اما این قضیه در مورد پدرش صدق نمی‌کرد. او آشکارا دلش می‌خواست والدینش در مورد آنچه که انجام داده بود و برایش ویژه و مهم بود، آگاهی داشته باشند.

علاقه نشان دادن به آنچه که پسرها انجام می‌دهند، وقت چندانی نمی‌گیرد: یکی ـ دو سؤال برای آغاز گفت‌وگو و دنبال کردن یک موضوع؛ یک فرصت کوتاه در روز برای ارتباط برقرار کردن با زندگی و افکار او. حضور یافتن در جلسات شبانه، رویدادهای ورزشی و غیره نیاز به تلاش بیشتری دارد؛ به ویژه اگر مستلزم ترک زودهنگام محل کار باشد، اما شرکت در این برنامه‌ها این احساس را در بچه به وجود می‌آورد که او برای شما اهمیت دارد و شما فعالیت‌های مدرسه و آموزش او را جدی تلقی می‌کنید.

اما ممکن است والدین به جایی برسند که غالباً به دلایلی اشتباه، سؤال‌های بسیار زیادی کنند، که بیشتر فضولی و دخالت در مسائل آنان به نظر می‌آید.

پدر و مادر

• به دلایل شخص سؤال‌های مشخص بپرسید؛ یا به شکل مستقیم در مورد چیزی سؤال کنید و یا اصلاً آن را مطرح نکنید. سعی نکنید به‌طور غیرمستقیم اطلاعات به دست آورید، چون پسرتان تقریباً به‌طور یقین هدف شما را در می‌یابد و سپس شما را کنار می‌گذارد.

• صبر کنید تا خودش نتایج امتحان یا آزمونش را به شما بگوید؛ آنها را جزو اولین چیزهایی که می‌پرسید قرار ندهید.

وقتی که از مدرسه به خانه برمی‌گردد، به جای اینکه از او بپرسید: «امروز در مدرسه چه اتفاقی افتاد؟»، می‌توانید کارهایی را که خودتان انجام داده‌اید برایش تعریف کنید و سپس بگویید: «در مورد امروز چیزی هست که بخواهی به من بگویی؟»

• سؤال‌هایی در مورد به دردسر افتادن، یا آنچه که در وقت تفریح انجام داده، به سادگی موضوعاتی را که در ذهن شما می‌گذرد برملا می‌کند.

مربیان

• در دوران راهنمایی برای جلسات شبانهٔ خانه و مدرسه به دادن دعوتنامه از طریق شاگردان بسنده نکنید: از خدمات پست سفارشی یا تلفن استفاده کنید تا مطمئن شوید، همهٔ والدین از فرصت شرکت در جلسه برخوردار هستند.

• در جلسات شبانه با والدین، در خبرنامه‌های مدرسه، پیوسته بر نقش مهمی که والدین می‌توانند ایفا کنند، تأکید داشته باشید.

• تأکید کنید که داشتن یک الگوی مناسب بسیار حیاتی است؛ مخصوصاً برای پسرها.

• فرصتی را به نشان دادن علاقه خودتان به چیزهای شخصی که برای دانش‌آموزانتان اهمیت دارند، اختصاص دهید، اما اگر این کار موجب ناراحتی هر یک از آنها می‌شود، پافشاری نکنید.

۶۹ پشتکار را در او پرورش بدهید؛ به او کمک کنید تا اهمیت وظایف را دریابد

پسرها مشکل ویژه‌ای در اندیشیدن و تعمق کردن دارند. دخترها در برابر کاری که از آنها خواسته شده، با ثبات‌تر، سرسخت‌تر وظیفهٔ شناس‌تر هستند، حتی اگر آن وظیفه را خسته کننده بیابند و ظاهراً آنها می‌توانند مدت بیشتری منتظر جایزه بمانند. پسرها خیلی زود بی‌حوصله می‌شوند و کمتر نسبت به تدریس و تعلیم ضعیف ـ که هیچ تنوع و انگیزه‌ای را ایجاد نمی‌کند ـ از خود شکیبایی نشان می‌دهند.

پشتکار اهمیت بسیاری دارد؛ بدون آن، بهترین برنامه‌های طراحی شده می‌توانند بی‌فایده باشند. شاید انگیزه قوی و هدف مشخص باشد، اما اگر یک پسر در موقع برخورد با موانع از پشتکار و استقامت برخوردار نباشد، ممکن است کاری که روی آن حساب باز شده، خراب شود.

ممکن است پسرها به دلیل نداشتن اعتمادبه‌نفس، به راحتی تسلیم شوند. با تشخیص این الگو و برخورد با آن، در هر فرصتی خودباوری در پسرها را تقویت کنید.

پدر و مادر

● اگر پسرتان وابسته می‌شود، او را تحقیر نکنید یا اینکه پاسخ‌ها را به وی ندهید، اما او را راهنمایی کنید تا خود آنها را بیابد و اعتمادبه‌نفس کافی برای انجام کارها را در آینده به دست بیاورد، سپس او را به حال خود بگذارید.

● با مشاهدهٔ هر نوع نشانه ضعف در پسرتان، به او علاقه نشان دهید و از او بخواهید آنچه را که نوشته یا انجام داده، برایتان بخواند یا به شما نشان بدهد، یا اینکه آنچه را که موجب لذتش شده و آنچه را که برایش دشوار بوده، بیان کند.

● اگر از جایزه استفاده می‌کنید، به جای یک جایزه بزرگ در آینده‌ای دور، پاداش‌هایی کوچک و زودهنگام به او بدهید.

● مطمئن شوید که اهداف در نظر او دست‌یافتنی هستند و اینکه برنامه‌ای عملی برای نیل به آنها تدارک دیده است.

مربیان

● پسرها به کار و پاداش‌هایی که بلافاصله داده شود، نیاز دارند؛ همهٔ اهداف و راه‌های رسیدن به آنها را مشخص کنید تا علاقهٔ آنها فروکش نکند.

● اگر شاگردی ناامید شد یا علاقه‌اش را نسبت به پروژه‌ای از دست داد، همیشه برنامه‌ای برای بازگرداندن او به مسیر آماه کنید.

● کاری را که تمرکز بیشتری می‌طلبد به تعویق بیندازید تا اینکه مدتی بعد، وقتی که توجه پسرها جلب شد آن نکته را در درس مطرح کنید.

● به درس‌ها تنوع بدهید و آنها را به چند مرحله معین تقسیم کنید؛ فعالیت‌های مستمر، امتحانات خلاصهٔ آنچه را که در هر مرحله کسب شده، در آنها بگنجانید.

۷۰ از مدرسه حمایت کنید

همان‌طور که دیده‌ایم، پسرها در فرهنگ مردانه‌ای رشد می‌کنند که ارزش موفقیت اجتماعی و تحصیلی را زیر سؤال می‌برد. هیچ فردی به تنهایی نمی‌تواند آن فرهنگ را تغییر دهد. با این حال، آنچه که می‌توانیم انجام بدهیم تا این اعتقاد را در پسران تقویت کنیم که موفقیت آرامش‌بخش است، این است که روابط میان خانه و مدرسه و حمایت آنها از یکدیگر را عمیق و محکم کنیم. اگر والدین به مدارس احترام بگذارند و مدارس والدین را محترم بشمارند، پسرها به ویژه در دوران نوجوانی با شکست‌های کمتری روبه‌رو خواهند شد. والدینی که از مدرسهٔ پسرشان و برنامه‌های آن دوری می‌کنند، نه تنها اعتماد را مختل می‌کنند، بلکه به پسرها کمک می‌کنند تا به جای همدلی و همراهی با مربیان، به تکروی بپردازند.

پدر و مادر

● در حضور پسرتان، از مدرسه‌اش گلایه نکنید، حتی اگر از آن ناراضی هستید.

● در صورت امکان، والدین هر دو باید در جلساتی که در مورد پیشرفت پسرشان در مدرسه برگزار می‌شود، حضور یابند؛ والدینی که غیبت داشته‌اند می‌توانند با مربی تماس بگیرند و درخواست یک خلاصه گزارش شخصی کنند.

● سعی کنید برای تماشای پسرتان هنگام شرکت در برنامه‌های مدرسه وقت آزاد داشته باشید؛ نگویید: «مدرسه از جان من چه می‌خواهد؟» (یا اینکه از تو می‌خواهد؟)

● شرکت در رویدادهای خیریه همراه با او به وی کمک می‌کند تا خود را بخشی از مدرسه احساس کند.

● به او کمک کنید تا چیزهایی که از وی خواسته شده به مدرسه ببرد یا آن موارد را بیاورد و جمع‌آوری کند.

مربیان

● بکوشید وقتی که اوضاع به خوبی پیش می‌رود والدین را مطلع کنید، نه اینکه وقتی که مشکلی پیش آمد آنها را آگاه کنید.

● نگرانی‌های والدین را جدی بگیرید، و با احترام به دلواپسی آنها پاسخ دهید.

● از انتقاد کردن از والدین یک پسر بپرهیزید: «مادرت نمی‌دانست برای سفر امروز ساندویچ می‌خواهی؟ / نگاه کن که چه چیز با خود آورده‌ای؟»

● کاری کنید که برنامهٔ عصرگاه والدین بر روی برنامه‌هایی متمرکز شود که می‌تواند با هدف‌هایی که کوتاه‌مدت و واقع‌بینانهٔ آموزشی است، پسرانشان را یاری کنند.

۷۱ به مربیان او احترام بگذارید

در حال حاضر، وضعیت بسیار دشوارتر از بیست‌وپنج سال پیش، که تدریس را شروع کردم، شده است. آنچه که باید تدریس کنیم یا کارهای فوق‌برنامه‌ای که به بچه‌ها می‌دهیم چندان تغییر نکرده، اما این والدین و دانش‌آموزان هستند که اکنون احترام بسیار کمی برای ما قائل هستند. وقتی که بچه‌ها بی‌احترامی والدینشان را در خانه نسبت به ما می‌بینند و می‌شنوند، برایشان دشوار است که ما را صاحب قدرت و ابهت بپندارند و وقتی که در مدرسه هستند، کار را جدی بگیرند.

مدارس و والدین باید مشترکاً با یکدیگر و نه در مقابل هم، باشند تا بچه‌ها موفق باشند.

بچه‌ها برای آموزش کامل، باید به مربی خود اطمینان داشته باشند. عیب‌جویی مداوم از مربیان در خانه ـ مخصوصاً در مورد یک معلم خاص ـ بی‌احترامی و بدرفتاری یک پسر را نسبت به آن معلم خاص یا سایر معلمان افزایش خواهد داد.

پدر و مادر

● همیشه، حتی اگر پسرتان کنارتان است، بکوشید دیدگاه معلم را درک کنید و نسبت به تعهدات او واقع‌بین باشید.

● مربیان هم انسان هستند؛ آنها هم زندگی خصوصی دارند و گاهی اوقات دچار ناملایمات می‌شوند. آنها دوست دارند در کنار خبرهای بد، خبرهای خوب بشنوند؛ اکثر آنها نهایت تلاش خود را می‌کنند و تا حدی که برایشان امکان دارد فعالیت می‌کنند.

● خجالت نکشید و آنچه را که ظاهراً برای پسرتان بیشتر مفید است، به مربی او بگویید. آنها نمی‌توانند همه چیز را بدانند.

● به سود مربی و پسرتان است که در صورت وجود مشکلی در خانه که ممکن است روی رفتار یا کار پسرتان در مدرسه، تأثیر داشته باشد، مدرسه را از آن مشکل مطلع کنید.

مربیان

● همهٔ ما باید احترامی را که شایسته آن هستیم، به دست بیاوریم؛ بکوشید مسائل را از زاویهٔ دید والدین ببینید؛ آنها را سرکوب نکنید.

● آگاه باشید که والدین آسیب‌پذیر احتمالاً رفتار شما با پسرشان را شخصی تلقی می‌کنند، انگار که این رفتار با آنها انجام شده است. احترام گذاشتن به هر پسر با روابط محترمانهٔ میان مدرسه و خانه ارتباط دارد.

● خبرهای خوش را هم به خانه بفرستید؛ نه فقط خبرهای بد را.

● در جلسات مشاوره شبانه، نگرانی‌های والدین را جدی بگیرید، و با این جمله به جلسه خاتمه بدهید: «آیا موضوع دیگری هم باقی مانده است؟»؛ اگر نکته‌ای باقی‌مانده، می‌توان زمان دیگری برای بررسی آن تعیین کرد.

۷۲ رقابت را با ابتکار هدایت کنید

تقریباً بیشتر پسرها مشتاق رقابت هستند. رقابتی که با حساسیت، معقولانه و خلاقانه هدایت شود، می‌تواند موجب رشد انگیزه، پیروزی و حس مثبت نسبت به خویش شود. ولی اگر با بی‌دقتی مورد استفاده قرار گیرد، ممکن است منجر به نگرانی، ناامیدی، تردید و صرف‌نظر کردن از تلاش برای پیشرفت شود. وقتی که پسرها به رقابت با خودشان تشویق می‌شوند و زمانی که توجه خود را بر روی بهبود بخشیدن به آخرین عملکرد خوب خود متمرکز می‌کنند، عالی عمل می‌کنند، چون در این حالت عزت‌نفسشان دست نخورده باقی می‌ماند. وقتی که پسرها می‌خواهند دوستان خود یا بزرگسالان را تحت‌تأثیر قرار دهند، سعی می‌کنند به دیگران ضربه بزنند و در نتیجه به دنبال منافع و ارزش‌های خود هستند و در این حالت، رقابت به طور بالقوه خطرناک است. با اینکه ممکن است یک پسر واقعاً تلاش کرده و خود را به خوبی آماده کرده باشد، اما ممکن است سایرین بیشتر تلاش کرده و یا اینکه خیلی ساده استعداد طبیعی بیشتری داشته باشند. هر زمان که نتیجه، کاملاً تحت کنترل پسری نباشد، این امکان وجود دارد که اضطراب عزت‌نفس او را تهدید کند و احتمال بروز عملکرد ضعیف را افزایش دهد.

پدر و مادر

● بهتر است به جای یک هدف کلی (این‌دفعه به دنبال جایزه باش)، هدف مشخصی را تعیین کنید (سعی کن نمرهٔ درس موسیقی را بهتر کنی).

● به رقابت میان برادرها و خواهرها دامن نزنید؛ هر بچه باید به روش خود موفق باشد و بدون قید و شرط به خاطر آنچه که هست، پذیرفته شود.

● از رقابت با پسرتان بپرهیزید، مخصوصاً اگر قصد دارید از این کار به عنوان محرکی جهت تلاش بیشتر استفاده کنید.

● رقابت‌های تفریحی خوب هستند، برای مثال: «ببینم آیا می‌توانی بالای پله‌ها به من برسی؟» این بهترین جمله برای هدایت بچه‌ها به تختخواب است.

مربیان

● تحقیق نشان می‌دهد که کلاس‌هایی که براساس رقابت عمل می‌کنند، بچه‌ها را مضطرب می‌کنند.

● بچه‌ها را تشویق کنید تا برای پیشرفت فعالیت کنند، نه برای تأثیر گذاشتن؛ و نتایج را به آنها اعلام کنید تا از پیشرفتی که کرده‌اند، آگاه باشند.

● سعی کنید صندلی بازی را به دو روش انجام دهید: نخست، مطابق معمول؛ هر بار یک صندلی برداشته می‌شود و یکی از بچه‌ها از دور بازی خارج می‌شود؛ روش دیگر این است که فقط صندلی‌ها برداشته می‌شود، که این به این معناست که بچه‌ها باید روی پای یکدیگر بنشینند؛ از آنها بپرسید کدام روش را ترجیح می‌دهند؛ بازی‌های گروهی، نشانهٔ تفریح و نشاطی هستند که فقط با انجام عملی آن، حس می‌شوند.

۷۳ شکست، مسیر موفقیت را هموار می‌کند

همهٔ پسرها شکست‌های بسیاری را تجربه می‌کنند. یک پسر به احتمال قریب به یقین در نخستین تلاشش برای راه رفتن به زمین خواهد افتاد؛ او با نخستین ناشیگری خود در بستن دکمه‌ها استاد نمی‌شود، بلافاصله دوچرخه‌سواری یا بستن بند کفش‌هایش را نمی‌آموزد، اما با این حال همیشه آمادهٔ تلاش دوباره است؛ چون این شکست‌های اولیه، با وجود اینکه گاهی موجب ناراحتی شدیدی می‌شوند، اما پسرهای در حال رشد را تسلیم نمی‌کنند، حال آنکه شکست‌های بعدی می‌توانند آنها را از حرکت باز دارند و دچار بدبختی عمیقی کنند.

واقعیت ناراحت‌کننده این است که غالباً والدین مسئول این تغییر هستند. آنها شروع به سرزنش و طعنه‌زدن به بچه‌ها می‌کنند و موجب احساس شرمساری در آنها می‌شوند. با این حال نباید از شکست دوری کرد. شکست اطلاعات بی‌طرفانه‌ای در مورد آنچه که اشتباه بوده و آنچه که باید انجام شود، فراهم می‌آورد. شکست، بخش اجتناب‌ناپذیر و اساسی آموزش است، و نشان می‌دهد که آموزش در حال انجام، در مرز دانش روز است. اگر درس‌هایی که در پس شکست وجود دارند آموخته شوند، خطاها مسیر موفقیت را هموار می‌کنند. اما اگر بزرگسالان، یک پسر را انکار کرده و نادیده بگیرند یا به خاطر شکست تنبیه کنند، موجب می‌شوند او احساس کند که باید حقیقت را کتمان کند یا از آن بگریزد، در این صورت، چنین چیزی پیش نخواهد آمد.

پدر و مادر

● پاسخ سازنده‌ای بدهید. شکست مانند معمایی است که باید حل شود، نه بلایی که انکار شود؛ توجه کنید که آیا هدف خیلی جاه‌طلبانه بود، یا خیر.

● با نبوغ پاسخ دهید. صادق باشید، و مطمئن شوید که این مشکل پسرتان است نه مشکل شما.

● با حساسیت پاسخ دهید. اگر چه ممکن است پسرتان این امر را انکار کند، اما شکست ناراحت‌کننده است و می‌تواند اعتمادبه‌نفس او را تضعیف کند؛ احساسات پسرتان را بپذیرید، بفهمید و اجازه بدهید آنها را ابراز کند؛ خیلی سختگیر نباشید و به او کمک کنید تا به شکل‌های دیگر احساس موفقیت بکند.

● نشان بدهید که او را برای آنچه که هست دوست دارید، نه به خاطر آنچه که می‌تواند بکند.

● او را به خاطر شکست تنبیه نکنید؛ چون ممکن است شروع به دروغ گفتن یا کتمان کردن کند.

مربیان

● در مورد اشتباهش به شکل کامل برایش توضیح بدهید و روش بهتر عمل کردن او را مشخص کنید.

● بگذارید دانش‌آموز بداند که شما بهبودی او را باور دارید، یک نمونهٔ مشخص این کار را به او نشان بدهید.

● او را تشویق کنید که تا حد ممکن خود را ارزیابی کند.

● در صورت نیاز او، در کنارش باشید.

● داستان‌هایی شامل موفقیت‌های عادی ـ و نه موفقیت‌های استثنایی ـ که پسرها می‌توانند چگونگی و دلیل فائق آمدن برشکست را به شکل مشخصی توضیح دهند، پیدا کنید.

● بکوشید دلایلی را که در پس هر شکست غیرمنتظره وجود دارد، کشف کنید.

۷۴ او را در هنگام انجام کار مورد علاقه‌اش تماشا کنید

فوتبال زندگی من بود. خیلی بازی می‌کردم و در آن واقعاً موفق بودم. در سن چهارده سالگی دروازه‌بان یک تیم بزرگسال بودم. پدرم خیلی دور از من زندگی می‌کرد و نمی‌توانست به تماشای بازی من بیاید، اما مادرم هم نیامد. دروازه‌بانی مسئولیت بزرگی بود و فعالیت زیادی می‌طلبید. نمی‌توانستم با اعضای تیم در مورد احساسم حرف بزنم. پس از دو سال، آن را کنار گذاشتم. خیلی مضطرب بودم.

ما می‌خواهیم هر چه را که برایمان مهم است با دیگران قسمت کنیم، بچه‌ها هم همین‌طور هستند. معمولاً بچه‌ها از انجام دادن کاری که در آن مهارت دارند، لذت می‌برند، از این رو یک دلیل تماشا کردن پسرانتان این است که اجازه بدهید قدری پز بدهند و غروری را که از موفقیتشان احساس می‌کنند، بپذیرید. تماشا کردن پسرتان، شما را بیشتر وارد دنیای او می‌کند؛ حتی زمانی که کاری را به تنهایی انجام می‌دهد، همین تماشا کردن او، با هم بودن را تقویت می‌کند. حضور شما عزت‌نفس او را افزایش می‌دهد.

اگر پسرتان فوتبال بازی کردن، دوچرخه‌سواری یا استفاده از لوازم زمین بازی را دوست دارد، تماشا کردن وی یقیناً مستلزم صرف وقت و حتی گل‌آلود و خیس شدن در هنگام تماشاست. ممکن است از اشتیاق او برای کارت بازی یا بازی‌های عجیب و غریب جنگی رایانه‌ای حیرت‌زده شوید. اما او در گرمای ناشی از حضور شما شکوفا خواهد شد.

پدر و مادر

● زمانی را به تماشا کردن پسرتان اختصاص دهید.

● بگذارید پسرتان شما را تحت‌تأثیر قرار دهد؛ بعد بگویید که از تماشا کردن او خیلی لذت برده‌اید.

● به کسی، مانند پدربزرگ یا مادربزرگ، بگویید که او چقدر خوب بوده است؛ به طوری که بشنود و به خاطر مهارت‌هایش احساس غرور کند؛ اگر کسی در دسترس نیست، می‌توانید بگویید: «اگر پدربزرگت تو را در حال آن کار می‌دید، خیلی لذت می‌برد.»

مربیان

● شما نمی‌توانید کاری را که پسران در اوقات شخصی خود انجام می‌دهند تماشا کنید، اما می‌توانید زمانی را به شنیدن آنچه که کرده‌اند، اختصاص دهید.

● سعی کنید برای هر چه که دانش‌آموزان از انجام یا دستیابی به آن لذت می‌برند، ارزش قائل شوید.

● دیدن حضور سایر مربیان در رویدادهای موسیقی یا ورزشی برای دانش‌آموزان خشنودکننده است، به شرط آن که خانواده و تعهدات کاری اجازهٔ آن را بدهند.

۷۵ در موفقیت‌های او، به دنبال ارزش قائل شدن برای خود نباشید

هر بار که موفقیتی کسب می‌کردم، مادرم شتابان قضیه را به گوش همهٔ همسایه‌ها می‌رساند. او طوری برخورد می‌کرد که گویی این پیروزی از آنِ اوست، و من در نهایت، احساس کردم که تهی و خشمگین هستم و مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام.

اگر چه وقتی که پسرها و دانش‌آموزان موفق می‌شوند، مربیان و والدین خوشحال و راضی می‌شوند، اما وقتی که بزرگسالان با اتکا به پیروزی بچه‌ای، برای خود ارزش قائل می‌شوند، موقعیت بسیار خطرناکی پیش می‌آید.

این وضعیت می‌تواند به شکل‌های مختلف به عزت‌نفس یک پسر لطمه بزند. اگر والدین فقط وقتی که فرزندشان موفق می‌شود نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند، عملاً در حال سرقت موفقیت از آن بچه هستند. این موجب می‌شود که آن پسر به جای احساس کمال، گیجی، تهی بودن و آلت دست دیگران بودن را تجربه کند. فقط موفقیت‌های مکرر آینده، حس پیروزی را از نو در او ایجاد خواهد کرد که این خود به مشکل و مانعی برای «کمال‌گرایی» منجر می‌شود. او همچنین به این نتیجه می‌رسد که صرفاً به خاطر موفقیتش برایش ارزش قائل هستند، نه به خاطر خودش.

پدر و مادر

● اگر می‌خواهید موفقیت‌های پسرتان را به دیگران بگویید، در مورد فرد موردنظر بیندیشید و دلیل این کارتان را مورد توجه قرار دهید. نخست اجازهٔ این کار را از پسرتان بگیرید.

● از تعیین کردن یک هدف تازه برای پسرتان بلافاصله پس از نیل به هدفی بپرهیزید. آیا از این فشاری که به او وارد می‌کنید، سودی عاید شما می‌شود؟

● ملاحظه کنید آیا انتظارات متفاوتی از پسرها و دخترهای خود دارید، و آیا به دلیل خاصی به پسرتان نزدیک‌تر هستید یا خیر.

● قاطعانه به خود بگویید که این موفقیت پسرتان است، نتیجهٔ تلاش او و مال اوست.

مربیان

● مربیان خوب، چیزی بیشتر از نتایج خوب، به شاگردان خود می‌دهند. برای اینکه جلوی باریک‌بینی شدید خود را در مورد نتایج متوقف کنید، آن هم زمانی که آماده چنین کاری هستید، فهرستی از فعالیت‌ها و کارهایی را که دانش‌آموزانتان در آن موفق خواهند شد، تهیه کنید.

● اگر تصور می‌کنید که به موفقیت وابستگی پیدا کرده‌اید، در مورد سایر مهارت‌های خود و آنچه که شما را خوشحال می‌کند، تعمق کنید.

● اگر نتایج یک گروه خوب نیست، و شما در مورد نتیجه آن احساس افسردگی می‌کنید، خودتان را کنترل کنید و روی این مسئله فکر کنید که دفعه بعد چه می‌توانید انجام دهید که نتیجه را تغییر دهد.

۷۶ اجازه بدهید خودش مسئول موفقیت و شکستش باشد

لحظهٔ پیروزی کوتاه‌تر از آن است که به تنهایی سپری شود.

مارتینا ناورا تیلووا (قهرمان سابق تنیس)

موفقیت و شکست با اهمیت اخلاقی مرتبط شده‌اند ـ موفقیت خوب و شکست مایهٔ شرمساری است. والدین نیز ممکن است تحت‌تأثیر قرار بگیرند؛ به طوری که اگر پسرشان موفق شود، موفقیت مال آنهاست و اگر شکست بخورد، آنها شکست خورده‌اند. این گرایش و حس مالکیت زیان‌آور و پریشان‌کننده است. وقتی که والدین خود را عامل موفقیت پسرشان می‌پندارند، عملاً آن را از او می‌دزدند و این مسئله ممکن است در آینده به شکست پسر منتهی شود. آنها ممکن است برای خوب نشان دادن خود از موفقیت پسرشان استفاده کنند و آن را برای دیگران بازگو کنند، یا اینکه شاید از آن بهره بگیرند و اگر کمک آنها نبود، چنین موفقیتی حاصل نمی‌شد. اگر همیشه این موفقیت از یک پسر گرفته شود، ممکن است سرانجام خود را شکنجه کند و از بازی کردن امتناع ورزد، یا اینکه بیمار شود.

در عین حال که پذیرفتن مسئولیت شکست یک پسر بی‌فایده است، شرمندگی شما ممکن است منجر به تنبیه یا تحقیر او شود. هر دوی این حالت‌ها پسرتان را از آموختن اشتباهاتش باز می‌دارد و مانع پیشرفت او می‌شود.

پدر و مادر

• انتظارات منطقی از پسرتان داشته باشید و او را بدون قید و شرط بپذیرید.

• موفقیت را یک نتیجهٔ خنثی فرض کنید؛ می‌توانید آن را تصدیق کنید، اما نباید از آن برای سرفرازی خویش استفاده کنید.

• به پسرتان کمک کنید تا با احساسات شادی یا ناامیدی، دلزدگی یا اندوه خود کنار بیاید.

• اگر «شکست‌های» او موجب سرافکندگی شما شود، بخت بهبودی را از او می‌گیرید.

• اشتباهات نشانهٔ آن هستند که پسرتان در مرز آگاهی خود قرار دارد؛ دلیل بروز آنها و شیوهٔ عملکرد متفاوت او را در آینده مورد بحث قرار دهید.

• موفقیت پسرتان از آن اوست نه مال شما؛ از آن بهره‌برداری نکنید.

مربیان

• همیشه به دانش‌آموزی که موفق می‌شود تبریک بگویید و او را تحسین کنید.

• به تفصیل دلیل موفقیتش را برایش توضیح بدهید تا دفعهٔ بعد هم آن را تکرار کند.

• در این سطح و مقام تازه زمان کافی به او بدهید، زمانی که بتواند خود را وفق دهد. و موفقیتش را بپذیرد؛ سپس بگذارید که خودش حرکت کند.

• شرمندگی از شکست را حذف کنید؛ این صرفاً به او می‌گوید دفعه بعد چه تفاوتی باید در کارش ایجاد کند؛ تمسخر شخصی دانش‌آموزان را تشویق می‌کند که عذر و بهانه بیاورند.

فصل ۸

تشویق به داشتن اعتماد به نفس و استقلال

مدرسان مدیریت بر این عقیده‌اند که سه دسته افراد در جهان وجود دارند: کسانی که کاری را پدید می‌آورند، کسانی که ناظر پدید آمدن آن هستند و آنهایی که توجهی به کار و مراحل اجرای آن نمی‌کنند و بعدها می‌گویند: «چه اتفاقی افتاد؟»

بچه‌هایی که اعتمادبه‌نفس خوبی دارند، به احتمال زیاد در هنگام بزرگسالی در گروه اول جای می‌گیرند. اگر شما کاری را انجام دهید، زندگی خود را کنترل می‌کنید. توانایی کنترل استقلال، به صورتی مبتکرانه و مطمئن، مزایای چشمگیری برای ما به همراه دارد. البته، رسیدن به اعتمادبه‌نفس، با فراز و نشیب همراه است. ممکن است بعضی مواقع اعتمادبه‌نفس داشته باشیم و در سایر شرایط وحشتزده شویم، یا اینکه با بعضی افراد راحت باشیم و نسبت به سایرین تردید داشته باشیم. این مسئله عمدتاً به احساس و فهم ما از مهارت‌های خود و داشتن شناخت کافی از نزدیکانمان، بستگی دارد. به غیر از این نوسانات، اعتمادبه‌نفس طبعاً در بعضی مراحل به رشد کودک، بستگی دارد.

برطبق دو گزارش تهیه شده از این موارد، تحت عنوان: «دختران توانا» و «پسران پیشرو» چنین تصور می‌شود که عزت‌نفس پسران دارای آخرین درجه است، مخصوصاً در گروه‌های

دارای بالاترین و پایین‌تری میزان عزت‌نفس، تعداد پسران بیشتر از دختران بود. در هر دو گروه دارای عزت‌نفس حد متوسط و یا گروه استثنایی «دختران توانا»، برجسته‌تر و قابل توجه‌تر بودند، اما تعداد پسران توانا بیشتر بود (۲۵ درصد در مقابل ۲۱ درصد دختران). در گروه میانی پسران از امنیت کمتری برخوردارند، و همچنین در گروه دارای اعتمادبه‌نفس پایین، تعداد پسرها بیشتر از دختران است (۱۲ درصد در مقابل ۸ درصد). در ۱۴ سالگی ـ زمانی که اعتمادبه‌نفس بیشتر دختران کاهش می‌یابد ـ پسرها از بالاترین اعتمادبه‌نفس و در ۱۹ سالگی از پایین‌ترین میزان آن برخوردار هستند.

امروزه بچه‌ها پیام‌هایی متناقض دریافت می‌کنند؛ به طوری که در خردسالی، هنگامی که والدین باید از قدرت و صلابت برخوردار باشند، بچه‌ها پیش از رسیدن به آمادگی کامل، مسئولیت و قدرت را می‌پذیرند. با این حال، در طول نوجوانی، همان زمانی که باید اعتمادبه‌نفس داشته باشند و کنترل را در دست خود بگیرند، به آنها می‌گوییم که دنیای بیرون وحشتناک است و اینکه عملاً نمی‌توانند به تنهایی با آن مقابله کنند. اگر در زمان خردسالی، اعتماد و اطمینان خود را به او نشان دهید و محیط امنی از نظر عاطفی و قابل پیش‌بینی بودن برایش ترتیب دهید، او در زمان نوجوانی، هنگامی که تردید و شک نسبت به خود می‌تواند جامعه بیرونی را برای او ناراحت کند، دیگر منزوی نخواهد شد. با اینکه بیشتر ما گاهی دوست داریم که تنها باشیم و کارها را خودمان سروسامان بدهیم، اما گوشه‌گیری زیاد و بی‌توجهی به مشکلات می‌تواند پسران را از تشخیص واقعیت، محروم کرده و در نهایت جرئت و شهامت آنها را از بین ببرد.

۷۷ به او امنیت، اطمینان خاطر و قدرت پیش‌بینی بدهید

در فرهنگ لغات آکسفورد، واژهٔ «اطمینان» چنین تعریف شده است: اعتماد قاطع؛ توقعات استوار؛ خوداتکایی؛ جسارت.

اگر کسی نتواند به خود اطمینان کند یا رفتار سایر افراد را قابل اعتماد و پیش‌بینی بداند، فاقد اعتمادبه‌نفس خواهد بود. پسرانی که از ثبات و حس پیش‌بینی در زندگی خود بی‌بهره‌اند، به سختی می‌توانند اعتماد لازم نسبت به دیگران یا خویش را کسب کنند، و دارای اعتمادبه‌نفس واقعی یا استقلال کامل شوند. وقتی که والدین به شیوه‌ای قراردادی و اهمالگرانه رفتار می‌کنند، اعتمادبه‌نفس کودک را تضعیف می‌کنند و در او وابستگی عاطفی به وجود می‌آورند.

جریانات متداول و روزانه، اعتماد و امنیت ایجاد می‌کنند. اگر سرپرستان اصلی یک پسر به روشنی به وی اعتماد کنند و ثبات قدم داشته باشند، او می‌تواند به خود، قضاوت‌هایش و رفتار سایر افراد اطمینان کند. اگر والدین حضور خود را در زندگی پسرشان محو کنند و بخواهند او خودش گلیم خود را از آب بیرون بکشد، او را مستقل بار نمی‌آورند، بلکه با بودن در کنار او به این هدف نائل می‌شوند.

پدر و مادر

● مطمئن شوید که پسرتان روز خود را با تصویر مناسبی از آنچه که روی خواهد داد و زمان وقوع آن، برحسب روال عادی و رویدادها، یا کسی که با او ملاقات خواهد کرد، آغاز می‌کند.

● تا حدامکان ترتیبی بدهید که بتواند هر کدام از والدین را که جداگانه زندگی می‌کند، به طور منظم و مناسب ببیند.

● تا جایی که می‌توانید، از رفتاری معتبر و قابل پیش‌بینی نسبت به او استفاده کنید؛ اگر حالت یا روال عادی شما نیاز به دگرگونی دارد، سعی کنید دلیل آن را برایش توضیح بدهید.

● توجه کنید که آیا می‌توانستید کاری کنید که شیوه‌های زندگی و یا انتظارات قابل اطمینان او را بهبود بخشید.

مربیان

● وقتی که درس‌ها از ساختار و هدف مشخص برخوردار باشند و اهداف از ابتدا تعیین شده باشند، همهٔ بچه‌ها احساس امنیت بیشتری می‌کنند و می‌دانند چه انتظاری باید داشته باشند.

● در صورت امکان هر نوع تغییری در روال عادی مدرسه یا درس‌ها، آنها را آگاه کنید.

● هنگامی که به پسرها وظایف مشخص و منظم داده می‌شود تا بتوانند توانایی و مهارت سخن گفتن و شنیدن خود را قوی‌تر و هدفمندتر هدایت کنند، بهتر کار و فعالیت می‌کنند.

۷۸ مهارت‌های اجتماعی او را پرورش دهید

به‌طور کلی، پسرها دیرتر از دخترها به حرف زدن می‌افتند و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را کسب می‌کنند. آنها بی‌آرام و قرارتر از دختران هستند و احتمالاً به سختی می‌توانند افکار و رفتار خود را کنترل کنند. آنها ترجیح می‌دهند به جای کلمات، از حرکت و فعالیت برای ابراز وجود استفاده کنند. و برای آنها درک کردن یا توضیح دادن دلایل رفتار خود یا دیگران دشوارتر است؛ اما همین واکنش باعث رشد و تقویت بردباری، سازش‌پذیری و درک عاطفی او می‌شود.

کارفرمایان بیش از پیش، در پی افرادی هستند که از مهارت‌های اجتماعی خوبی برخوردار هستند. آنها افرادی را می‌خواهند که به برقراری روابط با دیگران علاقه‌مند باشند و بتوانند با یکدیگر به صورت تیمی همکاری کنند و همچنین قادر باشند عقاید خود را مطرح کرده و به گوش دیگران برسانند و بتوانند با درک کافی با مخالفت‌ها و ناسازگاری‌ها برخورد کنند. مهارت و توانایی و چنین رفتاری، در کانون کار و معاشرت مناسب و موفق قرار دارد.

پسران اجتماعی و معاشرتی که با دیگران روابط نزدیکی برقرار کرده و آن را حفظ می‌کنند، کمتر دچار دردسر می‌شوند. برای اینکه پسرها بتوانند صادقانه و با اطمینان و از طریق کلمات و نه خشونت فیزیکی یا گوشه‌گیری ابراز وجود کنند، به کمک نیاز دارند.

پدر و مادر

● پسرتان را در زمانی مناسب در زندگی اجتماعی خود دخالت دهید تا به او نشان بدهید که از بودن با او لذت می‌برید و به رفتارش اعتماد دارید.

● سعی کنید خودتان اجتماعی باشید؛ اگر پسرتان ببیند شما با اطمینان با دیگران قاطی می شوید، این رفتار را از شما خواهد آموخت.

● مشوق دوستی‌ها باشید؛ دوستان پسرتان را دعوت کنید، ببینید آیا گروه اجتماعی یا ورزشی وجود دارد که او بتواند به آن بپیوندد؛ فعالیت‌های انفرادی مانند بازی‌های رایانه‌ای را محدود کنید.

● «خواندن»، توانایی تفکر و بینش را در پسرتان تقویت می‌کند؛ تا جایی که می‌توانید با او حرف بزنید؛ نظراتش را جویا شوید؛ آنچه را که انجام داده‌اید برای او تعریف کنید؛ و وقتی که با شما حرف می‌زند، خوب و دقیق به او گوش کنید.

مربیان

● کار گروهی و دو نفره را در درس‌هایتان بگنجانید تا پسران گوش کردن، حرف زدن، احترام گذاشتن و همزیستی با دیگران را بیاموزند.

● در کلاس‌های مختلط، مطمئن شوید که دخترها با پسرها کار می‌کنند تا راه‌های فکر کردن، انجام دادن و آموختن را به‌گونه‌ای متفاوت دریابند.

● ترتیب نشستن بسیار مهم است، ممکن است برای پسران خیلی مهم باشد که پیش چه کسی بنشینند.

● بحث کردن، گوش دادن و فکر کردن را تشویق کنید؛ وقتی که پسرها این مهارت‌ها را کسب می‌کنند، و پیش از نوشتن می‌اندیشند، سطح و کیفیت کارشان افزایش می‌یابد.

● از ورزشکاران و یا هنرمندان شهر دعوت کنید که به مدرسه بیایند و در مورد کتاب‌ها، شعر و نمایشنامه‌های محبوب خود صحبت کنند.

۷۹ به او فرصت دهید تا خود را بیازماید

اطمینان، از قدرت و توانایی نشأت می‌گیرد. وقتی که پسری احساس کند که می‌تواند ماهرانه عمل کند، وقتی که خود را به جای مقهور و بازنده پنداشتن در برابر موانع، پیروز و موفق تلقی کند، اعتمادبه‌نفسش به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد.

هر چه مهارت‌های بیشتری فراگیرد، برایش بهتر است، اما اگر دائماً فقط تلویزیون تماشا کند یا مرتب به او گفته شود که بی‌عرضه است، هیچ قابلیتی کسب نخواهد کرد. او را برای تفریح به بیرون از خانه ببرید تا تعادل مناسبی در فعالیت‌های زمان فراغتش ایجاد شود. وقتی که انجام کار تازه‌ای را پیشنهاد کنید، از کلیشه‌های مربوط به جنسیت افراد، بپرهیزید. در زمان مناسب، آزمودن دنیای کار، اعتمادبه‌نفس او را در مورد آیندهٔ احتمالی خود افزایش خواهد داد. بگذارید نقش متفاوتی راکه خودتان در خارج از خانه ایفا می‌کنید، ببیند. شاید بخواهد کار پاره وقتی بگیرد، یا در صورت امکان، گاهی با شما به محل کارتان بیاید. مدارس بیش از پیش به ترتیب کلاس‌های آموزش کار و حرفه روی آورده‌اند، اما تجربهٔ بیشتر، قبل و بعد از چنین برنامه‌هایی، سودمندتر خواهد بود.

پدر و مادر

- هر سفر با گام نخست آغاز می‌شود؛ پسرتان به خوبی شما نخواهد بود، اما باید از همان ابتدا احساس لیاقت کند؛ طعنه زدن به او به خاطر شکست، اعتمادش را تضعیف خواهد کرد.
- تفریحات فعال و برنامه‌های خارج از مدرسه می‌توانند موجب آشنایی پسرها با مهارت‌های جدید شوند.
- پسرتان را در کارهایتان (آشپزی، نظافت، شستشوی ماشین، علف‌کنی، محاسبهٔ حساب‌های کاری یا خانه) سهیم کنید و اگر وقت بیشتری را صرف انجام کار کرد، صبور باشید.
- بگذارید افکار و نظراتش را با شما در میان بگذارد و به آنها احترام بگذارید؛ با او رقابت نکنید.

مربیان

- باید پسرها را به پذیرفتن کارهای داوطلبانه تشویق کرد. گاهی باید کارهای خاصی را جهت تحریک شوق و انگیزهٔ آنها برنامه‌ریزی کرد.
- پسری را که فاقد دوست، اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های اجتماعی است تشویق کنید تا به شیوه‌های مختلف معاشرت کند.
- می‌توان در بسیاری از درس‌ها استفادهٔ مؤثری از نمایشنامه کرد تا پسرها نقش‌های تازه را تجربه کنند و مهارت‌های جدیدی را بیاموزند.

۸۰ روی توانایی‌های او کار کنید و از آنها بهره بگیرید

هر پسری اگر بتواند به شیوه‌ای مناسب و دلخواه (برای مثال، با استفاده از حواس، بینایی، شنوایی یا لامسه) کاری را انجام دهد، آسان‌تر می‌آموزد، بهتر عمل می‌کند و از انگیزهٔ بیشتری برخوردار خواهد بود. توانایی احساس یک بچه ـ احساس مؤثر و لایق بودن ـ وقتی بیشتر رشد می‌کند که به او اجازه داده شود از همان نقطه‌ای که هست و با همان ویژگی‌های فردی خویش آغاز کند.

موفقیت، موفقیت می‌آورد. همهٔ معلمان می‌دانند که وقتی یک بچه، در زمینه‌ای موفق می‌شود، اعتمادبه‌نفس تازهٔ او به وی کمک خواهد کرد تا در فعالیت‌های دیگر هم بهتر عمل کند.

آغاز کار با تواناهایی که پسرتان دارد، نه تنها به او اعتبار و قدرت می‌بخشد، بلکه حاکی از پذیرش حیاتی و بدون قید و شرطی است که به یک پسر آزادی آموختن و تکامل یافتن به میل خود را می‌دهد. هر چه علائق او را بیشتر نادیده بگیرید و نظرات خود را به او تحمیل کنید، به احتمال زیادتر او اعتمادش را نسبت به خویش بیشتر از دست خواهد داد.

پدر و مادر

● مهارت‌ها توانایی‌های پسرتان را تشخیص دهید؛ به آنچه که می‌تواند انجام دهد توجه کنید، نه آنچه که از دستش برنمی‌آید.

● استعدادهایی را که برای پسرتان باارزش است، کوچک نشمارید.

● به روش‌های مورد علاقهٔ او برای کار کردن و آموختن، و علائق مخصوصش توجه کنید؛ او را وادار نکنید به‌گونه‌ای مخالف میل خود عمل کند.

● اگر ضعف او در تمرکز مانع از مطالعه داستان می‌شود، می‌توانید از این روش‌ها کمک بگیرید: چند فصل ابتدایی را برایش بخوانید تا با داستان آشنا شود؛ داستان را به صورت سریال بخوانید (می‌بیند که خیلی زود شخصیت‌ها و ماجرای کتاب برایش جا می‌افتد) یا اینکه از داستان‌های کوتاه، برای مثال داستان‌های علمی استفاده کنید.

مربیان

● پسرها ماجراجویی، خطرپذیری و لاف‌زنی را دوست دارند؛ این موارد در نمایشنامه مورد استفاده قرار می‌گیرند.

● اشتیاق یک دانش‌آموز را کشف کنید؛ آن را در درستان به‌کار برید و بگذارید او به اوج برسد؛ پسرها وقتی که علاقه‌مند هستند، بیشتر تمرکز دارند.

● امتحانات و مسابقات محبوب پسرها هستند: آنها تلاش می‌کنند و غریزه‌ای را که برای رقابت دارند، پرورش می‌دهند.

● بازی پسرهای کوچک‌تر غالباً خشن‌تر از بازی دخترهاست و آنها کمتر از کلمات استفاده می‌کنند، به آن توجه کنید، مانع آن نشوید، با استفاده از اسباب‌بازی، الگوها ـ و گاهی وقت‌ها دختر ـ داستان را بسط دهید.

۸۱ به او استقلال بدهید، اما رهایش نکنید

همراه با آمادگی بچه‌ها، باید به آنها استقلال و مسئولیت داده شود، نه فقط به این دلیل که این استقلال برای بزرگسالان مناسب است یا بدون در نظر گرفتن سن، دورهٔ بلوغ و خواسته‌ها و تمایلات او، چنین حقی به آنها باید داده شود. گاهی اوقات، نیازهای عملی خانواده عامل اعطای استقلال بیشتر محسوب می‌شود و این امر در زمان مناسب روی می‌دهد.

با این حال، تشخیص این موضوع اهمیت دارد که آیا دادن آزادی بیشتر به پسرتان فقط برای راحتی شماست یا خیر. آگاهی از نظرات احتمالی پسرتان در مورد انگیزه‌های شما در این کار، نیز مهم است. نباید آزادی یا مسئولیت زیادی پیش از آمادگی به وی داده شود، یا اینکه مورد بهره‌برداری قرار گیرد و حس کند که طرد شده است. اگر چه ممکن است به نظر برسد که می‌تواند از عهدهٔ آن برآید. اما در واقع ممکن است احساس کند که هنوز به همراهی، راهنمایی و توجه شما نیاز دارد، اما مغرورتر از آن باشد که این را بر زبان آورد.

اگر پسری احساس کند که آلت دست قرار گرفته و مورد سوءاستفاده و بهره‌برداری واقع شده، یا اینکه از مسئولیت‌های اضافی که با آزادی بیشتری همراه است ناراحت باشد، عزت‌نفس و اتکای وی به خویش به جای رشد و تقویت، تضعیف می‌شود. ممکن است احساس نگرانی و اضطراب کند، که این حالت تردید او را نسبت به خویش افزایش خواهد داد و اعتمادبه‌نفسش را از بین خواهد برد.

پدر و مادر

● نخستین لحظه‌ای که پسرتان کار جدیدی را تجربه می‌کند، در کنار او یا در دسترس باشید تا بداند او را کاملاً به حال خود رها نکرده‌اید.

● از «استقلال همراه با حمایت» استفاده کنید تا ببینید آیا پسرتان احساس می‌کند که طردش کرده‌اید یا خیر؛ ممکن است این حمایت از طرف دوستان امکان‌پذیر باشد.

● از او بپرسید آیا از امکاناتی که برایش فراهم کرده‌اید که مثلاً به تنهایی سفر کند و یا با خود خلوت کند، واقعاً راضی و خشنود است یا خیر.

مربیان

● «آموزش مستقل» مهم است، اما دانش‌آموزان به حمایت بیشتری نیاز دارند.

● پسران در مورد تعیین زمان به کمک نیاز دارند، برای پروژه‌های طولانی که زمان پایانی آنها تعیین شده، سعی کنید تا قبل از پایان فرصت، در زمان‌های معین جهت مشاوره حضور داشته باشید.

● به دانش‌آموزان پیشنهاد کنید کارشان را به شکل قطعات «قابل هضمی» تقسیم کنند؛ می‌توان برای بخش‌هایی از کار زمانبندی مناسبی تعیین کرد تا از عقب افتادن هر دانش‌آموز جلوگیری شود.

● وظایف و مسئولیت‌ها باید با راهنمایی‌هایی مشخص همراه باشد.

● از پسرها بپرسید که به نظر آنها در کارهای انفرادی به چه کمکی نیاز خواهند داشت.

۸۲ او را از دور راهنمایی و سرپرستی کنید

یک شب قرار بود ساعت ۱۱ خانه باشم. من و دوستانم نقشهٔ دیگری ریختیم. از این رو به خانه تلفن زدم و داستانی ساختم که باید شب را پیش یکی از دوستانم بمانم. مادرم اهمیتی به داستانم نداد و به موضع خود چسبید. بعدها، از این وضعیت خوشحال شدم. دریافتم که از اتفاقاتی که ممکن بود آن شب روی بدهد، اصلاً مطمئن نبودم.

تحقیقات نشان می‌دهند که پسرانی که به دردسر می‌افتند، مدت زمان طولانی را در خارج از خانه به سر می‌برند. و زمان و دلیل رفت‌وآمدهای خود را به کسی در خانه خبر نمی‌دهند. راهنمایی و سرپرستی، به پسران کمک می‌کند که در زمانی که سرگرم تجربهٔ آزادی نویافتهٔ خود هستند، از راه راست منحرف نشوند، اما والدین باید با حساسیت و از فاصله‌ای نزدیک مراقب پسرشان باشند تا او احساس نکند که به دلیل بی‌اعتمادی والدینش، مورد توهین قرار گرفته است. آگاه بودن از فعالیت‌های پسرتان، حیاتی است. این کار به او امنیت می‌بخشد، زیرا می‌داند که شما از وضعیتش آگاه هستید و به او اهمیت می‌دهید. اگر او را به حال خود بگذارید، ممکن است در اشتباهاتش دست و پا بزند، احساس کند که طرد شده و سپس به دنبال دردسر و شر برود.

پدر و مادر

• هر وقت پسرتان بیرون می‌رود زمانی را برای تلفن زدن یا بازگشتن او به خانه تعیین کنید، وقتی که بازگشت به صورت غیرمستقیم آنچه را که روی داده جویا شوید.

• اگر نگران هستید، در مورد داستانی که از زبان پسرتان شنیده‌اید با والدین دوستانش صحبت کنید؛ حتماً شماره تلفن‌های آنها را داشته باشید.

• در صورت تأخیر پسرتان دلیل آن را جویا شوید تا بداند که توجه دارید و اهمیت می‌دهید، بکوشید در زمان بازگشت او به خانه بیدار باشید تا ببینید در چه وضعیتی است.

• محلی را که پاتوق اوست ببینید و با دوستانش آشنا شوید.

• به اتاق خوابش توجه کنید؛ نشانه‌های مشکلات کاری یا شخصی در آنجا موجود است.

مربیان

• مراقب هر نوع تأخیری در ارائه کار باشید؛ در صورت نگرانی، با همکارانتان مشورت کنید.

• همراهی تنگاتنگ بچه‌ها کمکی به آنها در مراقبت و هدایت خود نمی‌کند؛ در زنگ‌های تفریح از فاصله‌ای مناسب مراقب آنها باشید.

• ثبت و حفظ نمرات دانش‌آموزان برای کار کلاسی و تکالیف خانه، دیر رسیدن آنها به مدرسه و رفتارهای آنها کار آسانی است، اما باید موارد نامحسوس‌تری مانند گریه کردن، مراجعه به مسئول بهداشت مدرسه و تغییرات ظاهری آنها را نیز مورد توجه قرار داد.

۸۳ حس مسئولیت و خطر کردن مطمئن را در او پرورش بدهید

تحقیق نشان می‌دهد که پسران از زمان تولد به بعد بیشتر از دختران گرایش به خطر کردن دارند و کم‌فکرتر از آنها هستند و کمتر هم احتیاط می‌کنند. ما می‌توانیم با توجه نشان دادن به پسرانمان، با تقویت فکر و اندیشه‌های آنها ـ و از همه مهم‌تر ـ با اطمینان یافتن از متناسب بودن مسئولیت‌های آنها با حقوقی که دارند، به صورتی مطمئن خطر کردن را در آنها تشویق کنیم. مسئولیت اهمیت دارد. از طریق آن درمی‌یابیم که چه می‌توانیم بکنیم، احساس می‌کنیم مورد اطمینان، قابل‌اعتماد و محترم هستیم، و شایستگی کسب می‌کنیم که این مسئله به خودی خود با خطر کردن مطمئن مرتبط است.

یک پسر باید مسئولیت را به‌طور مناسب و گام‌به‌گام تجربه کند و این کار را با به عهده گرفتن وظایفی مانند نظافت و بهداشت خود، آماده کردن وسایل مدرسه و شستن لباس‌ها و وسایل فوتبال و شنا خود، آغاز کند. بعدها او می‌تواند مسئولیت معقولانه و بیشتری را در قبال دیگران به عهده بگیرد، که این امر انجام وظایف و تعهدات را نیز تشویق می‌کند. با وجود این، توانایی خطرپذیری بسیار مهم است. نسبت به اشتباهاتی که پسرتان به طور اجتناب‌ناپذیری در دوران آموختن مسئولیت‌پذیری مرتکب می‌شود، صبور باشید.

پدر و مادر

● وقتی که پسرتان درخواست استقلال بیشتری می‌کند، سعی کنید خواسته‌اش را بپذیرید؛ اگر آزادی خاصی که طلب می‌کند مشکل‌ساز است، در مورد تغییر دیگری که او را راضی خواهد کرد صحبت کنید. در نتیجه، او دیگر نیاز چندانی به تلاش و اثبات وجود خویش نخواهد داشت.

● مراقب مهارت‌های هماهنگ و قدرت جسمانی او باشید و خطرپذیری او را با توانایی‌های جسمانی وی متناسب نگه دارید.

● حقوقی که با مسئولیت متناسب باشد، می‌تواند مشوق رفتاری مطمئن‌تر باشد. اما همهٔ پسران ـ به ویژه در نوجوانی ـ در برهه‌ای از زمان خطر را می‌پذیرد. با پسرتان در مورد خطرپذیری مطمئن صحبت کنید و به او اعتماد کنید، و محدودهٔ شخصی را برای آزادی‌های او تعیین کنید.

مربیان

● آموزش مستلزم پذیرفتن مسئولیت خطر است، وقتی که متعادل باشد، درس‌های مفیدی برای زندگی حاصل می‌آید.

● پسران پردردسر، یا آنهایی که عزت‌نفس پایینی دارند، نیز ممکن است به خوبی از عهدهٔ وظایف و مسئولیت‌های خاصی که به آنها داده شده، برآیند.

● کارهای مرگبار پسران ممکن است، نشانهٔ بی‌توجهی نزدیکانشان باشد؛ دلایلی را که در پس این رفتار خطرناک وجود دارد، پیدا کنید.

● در درس‌ها و انجمن‌های مدرسه، محدودیت‌های مطمئنی برای خطرپذیری در نظر بگیرید؛ جذابیت، هیجان و وحشت و نقش آنها را مورد بحث قرار دهید.

۸۴ حس اداره کردن خود را در او تقویت کنید

وقتی که والدین دانش‌آموزان جدید کلاس هفتم برای نخستین بار به مدرسه آمدند. موضوع چگونگی سرکوب فرهنگ خشونت‌آمیز پسرانه ـ که غالباً پیش می‌آید ـ مطرح شد. ما در مورد چگونگی مقاومت آنها در برابر این فرهنگ بحث کردیم و یکی از نخستین چیزهایی که من گفتم، این بود: «کارهای او را انجام ندهید! بگذارید خودش با مسائل و کارهایش کنار بیاید.»

به حال خود رها کردن بچه‌ها می‌تواند دشوار باشد. با چنین زندگی‌های پرمشغله‌ای شاید احساس کنیم که فرصت‌های کم و محدودی برای نشان دادن عشق و تعهدمان در اختیار داریم. با بزرگ شدن پسرانمان و بی‌میلی آنها از اینکه در آغوش گرفته شوند، تنها راه باقیمانده، توجه به نیازهای آنها است. مربیان می‌گویند که پسرها نسبت به دخترها، دوران دبیرستان را با استقلال و فعالیت کمتری آغاز می‌کنند که این امر بر توانایی آنها برای تحصیل تأثیر می‌گذارد. شاید به طور غیرارادی از تدریس چگونگی استفاده از ماشین لباسشویی، آشپزی کردن و اتو زدن، به پسران احساس ناراحتی کنیم. ممکن است پسرها ناشی هم باشند. ما بیشتر ترجیح می‌دهیم که کارهای او را انجام دهیم تا اینکه او را در حال تلاش و خرابکاری ببینیم. یا اینکه با ظاهری ژولیده از خانه بیرون برود یا چیزی را جا بگذارد، آن هم فقط به خاطر اینکه فراموش کرده است.

اما نازپرورده بار آوردن پسرها مفید نیست؛ این شیوه آنها را وابسته می‌کند و مانع کسب مهارت‌هایی می‌شود که برای سازماندهی کار مدرسه و زمان، به آن نیاز دارند.

پدر و مادر

- استقلال مالی را تشویق کنید؛ به طور منظم به پسرتان پول توجیبی بدهید، مبلغ تعیین شده را تغییر ندهید.
- مهارت‌های برنامه‌ریزی را تشویق کنید، برای مثال، اگر به عنوان پروژه تفریحی برای یک گردش برنامه‌ریزی می‌کنید، از او بخواهید زمان‌های آزاد و مخارج این برنامه را پیدا کند؛ بودجه و هزینه‌ای از دارایی خانواده را در اختیارش قرار دهید.
- حتی باید بچه‌های کوچک‌تر را هم به پوشیدن کفش، شستن دست و صورت، و آماده کردن وسایل مدرسه‌شان تشویق کرد.
- به یکباره کناره‌گیری نکنید؛ کاری کنید که او بداند هنوز به او اهمیت می‌دهید و درباره‌اش فکر می‌کنید.

مربیان

- مطمئن شوید که والدین می‌دانند که بچه‌هایی که می‌توانند از خویش مراقبت کنند، بهتر و موفق‌تر می‌آموزند.
- وسوسه نشوید که تمام کارهای مسئولیت‌دار را به تعدادی از دانش‌آموزان لایق‌تر بسپارید.
- پسرانی که والدینشان از هم جدا شده‌اند، ممکن است با دشواری در به یاد آوردن کتاب‌ها ـ مخصوصاً در ابتدای طلاق آنها ـ روبه‌رو باشند. بهتر است به جای نق زدن به بچه‌ها و افزودن به مشکلاتشان، دو دسته کتاب به آنها داده شود.
- در مورد استفاده از دفتر برنامه‌ریزی و یادداشت تکالیف مدرسه سختگیر باشید.
- کنترل اضطراب و استرس و مهارت‌های کاری و برنامه‌ریزی را مورد بحث قرار دهید.

۸۵ بگذارید «نه» بگوید

عزت‌نفس به پسران این قدرت را می‌دهد تا به دوستان، یا به بزرگسالی که به شیوه‌ای وحشت‌آور یا عجیب رفتار می‌کند، «نه» بگویند. پسرهایی که همیشه از آنها انتظار «خوب بودن» می‌رود و برای اینکه احساس کنند پذیرفته شده‌اند، متکی به موافقت دیگران هستند، به دشواری می‌توانند از خطر بالقوه‌ای که می‌تواند به شنیدن کنایه، سرزنش یا پاسخ خونسردانه بینجامد، دوری کنند.

عزت‌نفس سالم، مسیری به سوی داشتن امنیت است از این رو والدین و سایر سرپرستان باید عزت‌نفس را به عنوان هستهٔ اعتمادبه‌نفس پرورش دهند اما پسرها به کمی تمرین هم نیاز دارند. آنها نمی‌توانند در اولین گام از پسرهایی که از روی عادت پاسخ مثبت می‌دهند به پسرهایی که پاسخ منفی قاطع می‌دهند، تبدیل شوند. بسیاری از والدین ممکن است بدون هیچ دلیلی احساس کنند که پسرشان گستاخ و جسور است و به تشویق بیشتر نیازی ندارد. اما بی‌احترامی و مخالفت، تمام آنچه که مورد نیاز است، نیست؛ آنچه که بچه‌ها نیاز دارند، اجازه مخالفت کردن است تا بیاموزند می‌توانند با بحث منطقی ـ و نه با مشت و کتک کاری ـ روی پای خودشان بایستند و یاد بگیرند به قضاوت خود احترام بگذارند.

پدر و مادر

● اجازه دهید پسرتان نظراتی مخالف نظر شما داشته باشد، تا بتواند از اینکه در زمان لازم در اقلیت باشد، احساس اعتمادبه‌نفس کند.

● بگذارید احساساتش را ابراز کند؛ اگر بداند که عصبانی، ناراحت یا هیجانزده بودن در خانه اشکالی ندارد، برایش آسان‌تر خواهد بود تا با صداقت و عزم راسخ نسبت به موقعیت‌های خطرناک واکنش نشان دهد.

● بگذارید بداند که به قضاوتش اطمینان دارید.

● وقتی که می‌خواهد چیزی را به شما بگوید، خوب به او گوش کنید.

● تا جای ممکن به حق او برای انتخاب دوستانش احترام بگذارید؛ اگر بیشتر اوقات وی را سرزنش کنید، به احتمال زیاد وقتی که نگرانی‌های جدی دارید، به شما اعتنایی نمی‌کند.

مربیان

● اقتصاد ما و متعاقب آن تحصیل ما در حال تغییر اساسی است. کارفرمایان دیگر به ارتش آدم‌های مکانیکی با موش صحرایی نیاز ندارند فرمانبرداری تشریفاتی منسوخ شده است، اگر چه ادب و احترام یقیناً هنوز ملاک اصلی محسوب می‌شود. باید به بچه‌ها مخصوصاً بچه‌های بزرگ‌تر ـ فضای کافی برای تصمیم‌گیری داده شود.

● به او گوش بدهید؛ لازم نیست برای اینکه نشان بدهید، به حق یک دانش‌آموز برای داشتن نظری متفاوت با نظر خود احترام می‌گذارید، چنین چیزی را با زبان ابراز کنید. گوش دادن و توجه به او به معنی تسلیم شدن به نظرات او نیست.

● در جست‌وجوی مصالحه باشید؛ شاید او منظور خوبی داشته باشد که بتوان به شیوه‌ای دیگر به آن پاسخ گفت.

۸۶ مهارت‌های لازم برای مقابله و بقا را به او بیاموزید

بهترین راه آموختن اداره کردن بسیاری از مشکلات، از طریق تجربه کردن آنهاست، تجربه ترس را کاهش می‌دهد و همچنین موجب قضاوت عملی می‌شود. پنهان شدن از ترس‌ها، آنها را از بزرگ می‌کند. ماندن در خانه یا ماشین مهارت‌های زندگی یا خیابانی را به وجود نمی‌آورد، و لای پنبه گذاشتن پسران نشانهٔ مسئولیت دلسوزانهٔ والدین نیست. بیرون رفتن با پسرتان، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و استفاده از وسیله نقلیه عمومی همراه با او، وی را با جاده، جغرافی و خیابان آشنا می‌کند؛ قدم‌زدن‌های شبانه به او کمک می‌کند که برای شب احترام قائل شود و از آن نترسد.

ماندن در خانه، مانع تناسب و سلامت اندام می‌شود. دو نمونه از بهترین ابزار دفاعی برای مقابله با زورگویی و سایر خطرات، داشتن بدنی قوی و سالم و اعتمادبه‌نفس است. داشتن بدنی متناسب، قوی با حالتی خوب، نه تنها به پسران در فرار کردن کمک می‌کند، بلکه به آنها اعتمادبه‌نفس می‌بخشد و به دیگران می‌فهماند که می‌توان آنها را با خیال راحت به حال خود گذاشت.

تدابیر مختلف مقابله کردن را با پسرتان مورد بحث قرار دهید. به ویژه راه‌هایی که بتواند خطر را کاهش دهد و از خود در مواقع خطر، محافظت کند.

پدر و مادر

● پیشنهادات و توصیه‌های مفید جهت کاهش خطرات عبارتند از: جلوی چشم دیگران و در مکان‌های عمومی رفت و آمد کردن؛ استفاده نکردن از پلکان اضطراری و در بعضی از ساعت‌ها از مترو؛ بیرون رفتن به صورت گروهی، ترجیحاً با افرادی که می‌شناسید و قابل‌اعتماد شما هستند و جدا نشدن از آنها؛ حمل پول به صورت مطمئن، به صورت قرار دادن مقدار کمی در کیف پول و بقیه در جایی دیگر.

● واکنش‌های زبانی خود را تمرین کنید؛ بیان یک واژهٔ تند و تیز احتمالاً مطمئن‌تر از ضربت یک مشت است.

● قبل از اینکه پسرتان از خانه خارج شود از او بپرسید که آیا از چیزی نگران است یا خیر؛ در صورت مثبت بودن پاسخش، علت نگرانی‌اش را بررسی کنید و با او دربارهٔ آن حرف بزنید.

● این مهم است که پسرتان احساس اعتمادبه‌نفس بکند؛ با مطرح کردن بلاهای خیالی او را تضعیف نکنید.

● اگر لازم باشد، قبل از اینکه بیرون برود، غذایی مختصر و مناسب به او بدهید.

مربیان

● در صورت عملی بودن، روز یا هفته‌ای را به عنوان روز یا هفته «پیاده‌روی تا مدرسه» برنامه‌ریزی کنید.

● موضوعات ایمنی و بقا را در درس‌ها بگنجانید، اما تا حد امکان تمام بحث‌ها را مثبت نگه دارید: ترس از «خطر بیگانگان» ممکن است از کنترل خارج شود و اعتمادبه‌نفس بچه‌ها را در هم بشکند.

۸۷ وارد محدوده‌های ممنوع شوید

مواد مخدر و سایر موارد ممنوعه در هر شکل، جنبهٔ اجتناب‌ناپذیری از زندگی پسران ما را تشکیل می‌دهند. نباید اجازه بدهید که مطرح کردن این موضوعات در خانواده‌تان ممنوع شود. اگر چه پسرها در زمان ورود به نوجوانی نیاز به خلوت خاص خود دارند و گاهی (با پرخاشگری) مانع ورود شما به این خلوت می‌شوند، و با اینکه دادن پند و اندرز مناسب در این دوران و پرهیز از درگیری و آشفتگی، بسیار مشکل است، اما باید به این صحبت‌ها ادامه بدهید. در صورت بروز مشکلات جدی، ارتباط باید حفظ شود. پسرها برای جلب توجه و کسب موقعیت مناسب، تمایل زیادی به لاف زدن و مبالغه کردن دارند. هنگامی که دوستان شروع به خودستایی می‌کنند، او نیز تحت فشار قرار می‌گیرد که بگوید: «او هم همان محل بوده و همان کار را انجام داده است.» اما واقعیت این است که او هم حتماً آن مورد را تجربه خواهد کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که در کشورهای اروپایی تا سن ۱۴ سالگی، از هر سه پسر، یک نفر از موادمخدر استفاده کرده است. اگر وقتی که فشار همسن و سالان شدید است به پسری بگویید که کاری را نکند، شاید گفتهٔ شما تأثیر چندانی نداشته باشد، اما اگر به او پیشنهاد کنید که خود را اداره کند و با خویش صادق باشد، آن هم با انجام دادن کارها در زمانی که برای خود مناسب می‌داند، این توصیه شما جرئت بیشتری به او می‌بخشد که جواب منفی بدهد و سر حرف خودش بماند.

پدر و مادر

● سعی کنید در خانه با آزادی بیشتر و به راحتی با پسرتان در گفت‌وگوهای عمومی در مورد موارد ممنوعه صحبت کنید تا قضیه برایش ناآشنا و یا به صورت یک کار محرمانه درنیاید.

● اگر حرف زدن با پسرتان برای شما دشوار شده است، مقاله‌ها و کتاب‌هایی در مورد جلوگیری از مصرف موادمخدر و مسایل ایمنی زندگی شخصی که در مراکز بهداشتی و مدارس موجود است؛ در اختیار وی بگذارید تا مطالعه کند.

● در سکوت مراقب او باشید؛ حواستان روی نشانه‌هایی از رفتار نامناسب یا مصرف (بسیار زیاد یا در زمان‌های غیرعادی) داروها یا موادمخدر جمع باشد.

● اگر در دوران بلوغ پسرتان رابطهٔ جدیدی را آغاز کردید، بکوشید که محتاطانه عمل کنید، و با او رقابت نکنید.

مربیان

● در برنامهٔ درسی بسیاری از مدارس ابتدایی و راهنمایی، آموزش‌هایی در مورد مواد مخدر و مسائل ممنوعه گنجانده شده است؛ باید به این موضوعات اهمیت زیادی داده شود، و مربیان شایسته و معتبری چنین مواردی را تدریس کنند؛ کسانی که از مهارت‌ها و دانش حرفه‌ای برای ارتباط با دیگران برخوردار باشند.

● تدریس باید عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خوب را تا آنجا تقویت کند که از آنها بهترین ابزار تدافعی را برای مقابله با فعالیت‌های ممنوعه قبل از بلوغ و مصرف موادمخدر، در پسرها ایجاد کند.

● مربیان باید از مهارت‌های عالی کار گروهی برخوردار باشند تا به همهٔ دانش‌آموزان این امکان را بدهند که به راحتی و با اعتمادبه‌نفس در فعالیت شرکت کنند و موضوع را جدی تلقی کنند.

۸۸ حس هدایت و رهبری فردی را در پسرتان جدی تلقی کنید

افراد، نه در مقابل تغییر دادن، بلکه در برابر تغییر کردن مقاومت می‌کنند.

ژرارد نیرنبرگ

یکی از شکل‌های استقلال، هدایت خویش است. بچه‌هایی که به این ابزار مسلح هستند می‌توانند به طور مستقل از عهدهٔ ادارهٔ وظایف و حل کردن مشکلات خود برآیند. آنها خودمختاری را تجربه می‌کنند. خودمختاری عبارت است از درجه‌ای از کنترل خویشتن که موجب می‌شود فرد بتواند دست‌کم بر روی بعضی از جنبه‌های مهم زندگی خود تأثیر بگذارد. پسرهایی که از فرصت هدایت خویش بی‌بهره‌اند، یا فاقد مهارت‌ها و یا اعتمادبه‌نفس لازم جهت انجام این کار هستند، احساس درماندگی می‌کنند و برای پیشرفت کاملاً متکی به دیگران هستند. هدایت خویش و استقلال، یکدیگر را تقویت می‌کنند. هر چه قدرت هدایت خویش در پسرها بیشتر باشد، بهتر از عهدهٔ ادارهٔ استقلال خود برمی‌آیند و هر چه استقلال مفید و بیشتری داشته باشند، از اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های بیشتری جهت هدایت خویش و نشان دادن ابتکار و خلاقیت برخوردار خواهند بود. نخستین تجربهٔ یک پسر از هدایت خویش، پاسخگویی مادر یا سرپرست وی به تأمین نیازهای ضروری وی به غذا، گرما، آسایش و توجه است.

پدر و مادر

● والدینی که به پسرشان امر و نهی می‌کنند او را وابسته می‌کنند، هر چه بیشتر به پسرتان بگویید که چه بکند، کمتر احساس قابلیت خواهد کرد و بیشتر نیاز خواهد داشت که شما آن کار را برایش انجام دهید.

● به محض آنکه توانست از عهدهٔ اداره کردن پول توجیبی برآید، به او پول بدهید، آنگاه می‌تواند بدون مراجعه به شما آن را خرج کند.

● وقتی که بچه‌ها احساس درماندگی می‌کنند، خیلی زود ناامید می‌شوند.

● اگر احساس می‌کنید که پسرتان باید در جنبه‌ای تغییر کند، او را در تصمیم‌گیری در مورد نحوه و زمان تغییر دخالت دهید؛ اگر می‌خواهید چیزی را تغییر بدهد، با او همکاری کنید.

● پسرها برای برخورداری از حس هدایت خویش به زمان کافی نیاز دارند؛ اگر تمام وقتش را پر کنید، او را از این حق محروم خواهید کرد.

مربیان

● وقتی که دانش‌آموزان راه پیشرفت کردن را بفهمند، بهبود می‌یابند؛ اهدافی را تعیین کنید.

● اگر از یک داشن‌آموز بپرسید: «آیا می‌خواهی از این راه عمل کنی، یا آن راه؟» بیشتر احساس خواهد کرد که برای انجام کارش تحت کنترل است.

● وقتی که هدفش را تعیین کرد، از او برنامه‌اش را برای نیل به آن هدف بپرسید.

● او را تشویق کنید تا از پیش فکر و سپس برنامه‌ریزی کند و وقتش را به صورتی تنظیم کند تا با نیازهای خودش و شما مطابقت داشته باشد.

● به عنوان بخشی از روند جاری، حس «تحسین خود» را در او تقویت کنید.

فصل ۹

کنترل نقش و احساسات خودتان

اینجا جایی است که ما به اصول اولیه باز می‌گردیم. با وجود تأکید در حال رشد در مورد قدرت ژن‌ها و فشار مشخص گروه همسن و سالان، والدین و سایر سرپرستان اصلی، از جایگاهی قوی برای تحت نفوذ قرار دادن یک پسر و تحت‌تأثیر قرار دادن میزان اعتماد وی به خویشتن، چگونگی احساسی که نسبت به شایستگی و قابلیت خود دارد و کیفیت کامل عزت‌نفس وی، برخوردار هستند. ممکن است، کودکی با آمادگی مثبت‌اندیشی در مورد زندگی و خویش، یا باگرایشی منفی، متولد شود. بزرگسالان نزدیک به او می‌توانند او را رشد و تعالی بخشیده و یا تضعیف کنند. ممکن است در یک خانواده دو پسر وجود داشته باشند که تفاوت چندانی با هم نداشته باشند، اما یکی از آنها بیشتر از دیگری به حمایت نیاز داشته باشد. نقش ما به عنوان بزرگسال این است که تا جای ممکن شرایطی را فراهم کنیم که همه احساس امنیت و قدرت کنند، نه احساس شک و ناتوانی. او باید بتواند زندگی خود را تحت نفوذ قرار دهد، نه اینکه صرفاً نسبت به وقایع واکنش نشان دهد و نقش قربانی را بازی کند. او به ارزش‌های مسیر و ظرفیت لذت بردن از فعالیت‌ها، عوامل و افراد نیاز دارد تا بی‌ریشه، منزوی یا کاملاً غرق شده در خویش نباشد.

ما می‌توانیم در او نفوذ داشته باشیم، اما نمی‌توانیم تمام پیامدها را کنترل کنیم یا حتی همیشه رفتارمان را آن‌طور که می‌خواهیم اداره کنیم. عوامل بیرونی در این کار دخالت دارند. گاهی اضطراب، تردید و تغییر، ما را از عمل کردن به وظایف پدر و مادری خود باز می‌دارند. غالباً، رفتار پسرمان، نشانهٔ محدودیت‌های ماست.

او نیز در پویایی رابطه مشارکت دارد و همچنان که به سن بزرگسالی نزدیک می‌شود، باید مسئولیت رفتارش را به خود او سپرد. با این حال، اگر بیشتر موارد اولیه و اساسی را فراهم کردیم، او را با تمام عیب‌ها و نقص‌های خود پذیرفتیم، تعهد خود را به شیوه‌ای که او را راضی کند نشان دادیم، و در زمان آسیب‌پذیری او، اعتمادبه‌نفسش را تقویت کردیم، بنیاد محکمی در اختیارش قرار داده‌ایم که به او کمک می‌کند که با اعتمادبه‌نفس با شکست‌های آتی مقابله کند.

احساسات، امیدها و ترس‌هایمان برای فرزندانمان، به صورت اجتناب‌ناپذیری به گفتار و کردار ما رنگ می‌بخشند. هیچ انسانی به قدر کافی مقدس نیست که آن‌قدر به علائق دیگران بیندیشد که آرزوهای خویش را نادیده انگارد. بچه‌ها، وقت و توجه زیادی را می‌طلبند. گاهی اوقات، دادن آنچه که می‌خواهند، بیشترین فشار را به والدین وارد می‌کند. در واقع، آنها می‌توانند آن‌قدر زمان و انرژی شما را بگیرند که ندانید آیا چیزی از آن باقی مانده است یا خیر. اگر هوشیارانه و به طور منظم زمانی را به تمدد اعصاب، شارژ دوبارهٔ باتری‌هایتان (برای حفظ تکامل بخشیدن به عزت‌نفس خویش) اختصاص ندهید، درمی‌یابید که به شیوه‌ای ناامیدانه و قراردادی، حصارهای حفاظتی به دور خود کشیده‌اید. این حصارها ممکن است به شما کمک کنند تا خود را مهار کنید؛ اما ممکن است موقعی که پسرتان بیشتر از همیشه به شما نیاز دارد، خود را از او دور نگه‌دارید.

بهترین راه برای اینکه بچه‌ها شاد و سالم بزرگ شوند این است که مطمئن شوید شما نیز به رشد ادامه می‌دهید و با خانواده و بدون خانواده از زندگی خود لذت می‌برید.

۸۹ خود را گرامی بدارید و به خود اعتماد کنید

همزمان با مراقبت از پسرتان، باید از خود نیز مراقبت کنید. احتمالاً لازم نیست به شما گفته شود که هر چه احساس بهتری نسبت به خویش داشته باشید، بهتر با ناملایمات و سختی‌ها مقابله خواهید کرد و با اطرافیان خود مهربان‌تر خواهید بود. همچنین خواهید دانست که وقتی که روز بد یا خسته کننده‌ای را پشت‌سر گذاشته‌اید، به احتمال زیاد ناراحتی خود را بر سر نزدیکان و عزیزان خود خالی می‌کنید. مراقبت از خودتان نوعی سرمایه‌گذاری است که برای دیگران نیز منفعت دارد، چون وقتی که رفتار خوبی دارید و متوجه کارهای خوب دیگران هستید، به آنها کمک می‌کنید تا احساسی به خوبی احساس شما داشته باشند.

اعتماد داشتن به توانایی‌هایتان در طول دوره‌هایی که بچه‌ها طی می‌کنند و اداره کردن همهٔ موضوعات حاصل از این مراحل، می‌تواند دشوار باشد. بیشتر والدین و مربیان به بچه‌ها در سن خاصی علاقه دارند، بیش از دیگران از آن لذت می‌برند. مربیان می‌توانند تدریس به بچه‌های کوچک‌تر یا بزرگ‌تر را انتخاب کنند. در حالی که والدین حق انتخاب ندارند؛ آنها باید خود را با همه‌چیز هماهنگ کنند. شاید غالباً نسبت به خود تردید داشته باشید، اما فراموش نکنید که بچه‌ها به ثبات و استواری ارج می‌نهند. هر نوع بلاتکلیفی را با دیگران مطرح کنید، به دقت واکنش‌های نخستین خود را مرور کرده و اگر هنوز احساس سابق را دارید، به قضاوت خود اعتماد کنید.

پدر و مادر

● با دیگران حرف بزنید، معمولاً این کار مفید است.

● گنج خود را شناسایی کنید؛ آنچه که شما را آرام و ایمانتان به خویشتن خویش را برقرار می‌کند؛ این گنج مورد علاقه شاید خواندن یک کتاب فکاهی، رفتن به سینما یا وقت‌گذرانی با دوستان باشد.

● مطمئن شوید که انتخاب‌هایتان برای پیشرفت واقع‌بینانه باشد؛ وقتی که طرح‌های بزرگ‌نمایی با شکست روبه‌رو می‌شوند، ممکن است تأثیرات معکوسی پدید آید.

● سعی کنید به طور منظم به خودتان برسید؛ در حالی که می‌توان بعضی از افراط کاری‌های جزئی را به راحتی با خود وفق داد، بقیهٔ آنها طول می‌کشند و نیاز به برنامه‌ریزی دارند.

● وقتی می‌گویید: «من همیشه دلم می‌خواست...»، آرزوی خود را عملی کنید.

مربیان

● به خود اعتماد و اعتقاد داشته باشید؛ اگر نسبت به مهارت‌هایتان مردد باشید، ممکن است رفتار پردردسر دانش‌آموزان را یک جملهٔ شخصی تعبیر کنید، و با حالتی تدافعی، عصبی و غیرسازنده نسبت به آن واکنش نشان دهید.

● آنچه را که به عنوان نکات قوت و حرفه‌ای خود می‌پندارید بنویسید، سپس ببینید آیا جایی برای پیشرفت و بهبودی هست یا خیر؛ در مورد نحوهٔ تقسیم مهارت‌های جمعی خود به منظور کمک به رشد حرفه‌ای با همکاران مشورت کنید.

● اداره کردن پسرها، کاری پرزحمت و خسته‌کننده است؛ به جای تحمل کردن در سکوت، و تظاهر کردن به مقابله، با همکاران، گروهی را تشکیل دهید تا به تبادل‌نظر بپردازید.

● پس از بروز درگیری و ناراحتی از خود مراقبت کنید و خود را مجازات نکنید.

۹۰ اجازه بدهید او متفاوت باشد

پدرم تصور می‌کرد که من باید از هر نظر مانند او باشم. من مجبور بودم به همان چیزهایی علاقه‌مند باشم که مورد علاقهٔ او بود؛ او حتی تصور می‌کرد که من باید از پوشیدن لباس‌های کهنهٔ وی و گوش کردن به موسیقی مورد علاقه‌اش، خوشحال باشم. هر بار که سعی کردم از این رویه دوری کنم، با ناراحتی و رنجش او مواجه شدم. پیام واضح بود؛ تنها وقتی که از او تقلید می‌کردم، قابل قبول بودم.

همهٔ ما در سال‌های اولیهٔ زندگی فرزندمان، او را همانند آینه‌ای فرض می‌کنیم که خود را در آن می‌بینیم. این کار از چهرهٔ او آغاز می‌شود: «چشم‌هایش به من شباهت دارد / بینی‌اش شبیه پدرش است.» سپس به نکات مورد علاقه و تنفرش می‌رسیم: «او هم مانند من عاشق لگدزدن به توپ است.» تمام شباهت‌ها گواهی بر این امر هستند که پسرمان بخشی از ماست و به ما تعلق دارد، و این اشتباهات موجب مسرت خاطر است. از این رو بعدها وقتی که مجبور می‌شویم تفاوت او را با خودمان و حق او را برای پیمودن مسیر خویش به شیوهٔ دلخواهش بپذیریم، شوکه می‌شویم.

اگر برای اعتبار خود از فرزندانمان استفاده کنیم، او را خفه و مقید کرده‌ایم. بزرگ شدن به قدر کافی دشوار است، اما اگر حق متفاوت بودن را از او سلب کنیم، از این هم سخت‌تر خواهد شد.

پدر و مادر

● به پسرتان این امکان را بدهید که خودش باشد، اگر از متفاوت بودن او احساس ناراحتی می‌کنید، این مشکل شماست، نه مشکل او.

● با پسرتان رقابت نکنید، او را سرزنش نکنید یا مورد تمسخر قرار ندهید؛ هر کشمکشی او را بیشتر به قلمروی شما می‌کشاند و این دیدگاهش را تقویت می‌کند که شما فکر می‌کنید روش‌ها، استعدادها و آنچه را که ترجیح می‌دهید، بهتر از زمان اوست.

● داشتن ارتباط با مدرسه او فوق‌العاده است، اما در این کار افراط نکنید؛ همهٔ پسرها به فضای خلوتی برای خود نیاز دارند که دور از چشم‌های مراقب و متوقع والدینشان به حال خودشان باشند.

● به موسیقی، مجله، بازی یا لباس دلخواه پسرتان علاقه نشان بدهید، حتی اگر فقط یک هوس گذرا باشد.

مربیان

● بچه‌ها را تشویق کنید تا از علائق و نفرت‌ها، سرشت و خصوصیات اخلاقی فردی خویش آگاه باشند.

● فعالیت‌های کلاسی را که بر احترام و تحمل تفاوت‌ها استوارند، ارائه دهید. حال چه این تفاوت‌ها در نظرات باشد، چه در نژاد یا خصوصیات جسمانی.

● در روش‌های تدریس خود تنوع ایجاد کنید؛ روشی که برای شما جهت ارائه اطلاعات راحت است، ممکن است با شیوهٔ آموزشی همهٔ پسرهای کلاستان سازگار نباشد و شاید آنها آن‌قدر مؤدب و صمیمی باشند که این را به شما نگویند.

۹۱ انتظارات خود را بسنجید

هر خانواده‌ای، تاریخچه و یا داستان خود را دارد. چه بخواهیم و چه نخواهیم، این تاریخچه بر انتظارات ما از خودمان و کسانی که با ما زندگی می‌کنند، تأثیر دارد. معمولاً دستورالعمل پیچیده‌ای وجود دارد که سرانجام به دست بچه‌ها می‌افتد و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. این روزها، در حالی که اهمیت کار و تحصیل را برای دختران می‌پذیریم، اما انتظار بیشتری از پسران برای کار کردن داریم: «انتظار دارم که مثل من وکیل بشوی.» یا اینکه: «باید همان کاری را بکنی که من کردم؛ من موفق بودم.» در آن سوی این طیف، این حالت وجود دارد که اگر مردان خانواده، سرپرستان و نان‌آوران بی‌کفایتی بوده‌اند، ممکن است انتظاراتی که از نسل بعدی مردان خانواده می‌رود، پایین و ضعیف باشد.

بعضی از «داستان‌های» شاخص که بر انتظارات تأثیر می‌گذارند عبارتند از: «آن‌طور که می‌گویم عمل کن، نه آن‌طور که من کردم.» (شما فرصت‌ها را از دست داده‌اید و نمی‌خواهید پسرتان همان کار را بکند)؛ «نمونهٔ موفقیت» (شما در زمینهٔ کاری خود موفق هستید، و موفقیت او، نشان دیگری بر سینهٔ شما خواهد بود)؛ و «فرصت‌های از دست رفته»، (می‌خواهید پسرتان کاری را بکند که همیشه آرزو داشتید خودتان انجام بدهید و نتوانستید.)

پدر و مادر

● انتظاراتی راکه از پسرتان دارید بنویسید؛ سعی کنید در مورد دلیل خود برای این انتظارات صادق باشید و در مورد پیامدهای مثبت و منفی که هر یک در زندگی پسرتان دارد، بیندیشید.

● به صورت جداگانه در مورد فعالیت‌های ورزشی، موسیقی، هنر، مدرسه، شغل، سرگرمی‌ها و تفریح پسرتان بیندیشید و ببینید توقعات شما در مورد هر یک در چه سطحی است؛ اگر بیشتر توقعات بالاست، مواردی را برای کم کردن انتظارات در نظر بگیرید.

● از پسرتان بپرسید آیا با هدف‌های شما موافق است یا نه، و آیا احساس می‌کند می‌تواند از عهدهٔ آنها برآید و آیا می‌داند چگونه آنها را برآورده کند یا خیر.

● با توجه به توقعات کوتاه‌مدت تحصیلی که دارید، ببینید آیا آنها منطقی هستند، و اگر پسرتان نتواند آنها را برآورده کند؛ چه احساسی خواهید داشت.

مربیان

● پسرها از اهداف متعالی، اما قابل وصول کوتاه مدت سود می‌برند؛ مراقب باشید که نیات شخصی شما و اهداف مدرسه فشار ناموجهی بر دانش‌آموزانتان وارد نکند.

● به هر یک از دانش‌آموزان کمک کنید تا توقعات خویش را تعریف کند، و تنها در صورتی دخالت کنید که او به‌طور جدی در قضاوت اشتباه کرده باشد.

۹۲ آنچه که توقع دارید، چیزی است که به دست می‌آورید

«تا ده دقیقه دیگر برای رفتن به مدرسه آماده شو. ببین به چه چیزهایی احتیاج داری. من تو را جلوی در ورودی می‌بینم.» برای پسرهای بزرگ‌تر این روش به مراتب مفیدتر و مثبت‌تر از گفتن این است که: «فقط ده دقیقه وقت داری. آیا تکالیفت را برداشته‌ای؟ دندان‌هایت را مسواک زده‌ای؟ اسباب‌بازی‌ات را فراموش نکن، مثل دیروز دیر نیا.»

پسرهایی که مورد اعتماد یک بزرگسال هستند، از آن اعتماد احساس غرور می‌کنند، و سعی می‌کنند آن را حفظ کنند. آنها مطابق با توقعات عمل می‌کنند تا آن را بیشتر تقویت کنند. تحقیق نشان می‌دهد که داشتن توقع بالا در مورد رفتاری، نتایج خوبی به همراه می‌آورد و توقعات پایین، نتیجهٔ ضعیفی دارد. «آنچه را که توقع دارید، چیزی است که به دست می‌آورید.»، این عبارت، خلاصهٔ این فرآیند است. «آنچه را کـه مـی‌بینید» در ایـن صـورت، بـینش شـما از شخصیت و رفتار پسرتان است و «چیزی که به دست می‌آورید.» رفتاری است که انتظارش را دارید. بنابراین، اگر از پسری بخواهید که کاری را به شیوه‌ای که ظاهراً مورد موافقت و انتظارش است انجام بدهد، به احتمال زیاد نتیجه‌ای را که می‌خواهید می‌گیرید. خلاف آن نیز صادق است؛ اگر فکر کنید که پسرتان همکاری نخواهد کرد و یا در کاری موفق نخواهد بود، احتمالاً چنین خواهد شد.

پدر و مادر

● مثبت‌اندیش باشید؛ پیوسته، کارهایی را که پسرتان به خوبی انجام می‌دهد مورد توجه قرار دهید؛ اگر او در انجام کاری شکست خورد، درخواست یا توقع خود را دوباره تکرار کنید، او را سرزنش نکنید.

● دست از پیش‌بینی کردن یا فرض کردن نتیجهٔ ضعیف یک عملکرد یا رفتار با استفاده از عبارت‌های زیر، بردارید: «فکر می‌کنم که در این امتحان هم رد بشوی.» یا حتی «قبول خواهی شد، مگر نه؟»

● به پسرتان برچسب ـ مخصوصاً از نوع منفی آن ـ مانند: «شیطان»، «دزد»، «دروغگو»،«بد» نزنید؛ به او امید و ایمان نسبت به خویش بدهید.

مربیان

● توقعات متناسب و واقع‌بینانه‌ای نسبت به مفاد و کیفیت ارائه کار دانش‌آموزان داشته باشید، و انتظارات بالا را برای تحویل فوری کارها در نظر بگیرید.

● برای بسیاری از پسرها، انجام کارها به شکل درست و کامل دشوار است، اما اگر جنسیت آنها بهانه‌ای به دستشان بدهد، هرگز به این مهارت دست پیدا نمی‌کنند؛ به کمک رایانه می‌توان ظاهر کار پسرها را بهتر جلوه داد، و او را تشویق کرد که توانایی‌های خود را در سطح استانداردهای بالا ببینند.

● مشوق تأمل و اندیشیدن باشید؛ این توانایی‌ها باید در کارهای مکتوب و بحث‌های کلاسی نشان داده شوند؛ با این انتظار، به احتمال زیاد پسرها این توانایی مهم را کسب خواهند کرد.

۹۳ مراقب آنچه می‌گویید، باشید

واژه‌ها قدرت عظیمی دارند. آنچه که والدین و مربیان می‌گویند، و نحوهٔ بیان آنها، تأثیری بسیار مهمی دارد. پسرها نیز مانند دخترها نسبت به کلمات آزاردهنده و انتقادات حساس هستند؛ اگر چه وانمود می‌کنند که در برابر توهین قوی و مقاوم هستند.

بدون درک اهمیت کلمات، ممکن است چیزهایی بگوییم که پسرها را تحقیر کند و به خودباوری و حس احترام گذاشتن به خود، در آنها لطمه بزند. پدرها مخصوصاً تمایل دارند که برای نشان دادن عشق خود، رفتاری سرشار از شوخی، کنایه، تهدید، نیشخند، و توهین با پسرشان داشته باشند. آنها ممکن است این کار را تقریباً به این دلیل انجام دهند که تحسین و صمیمیت مستقیم را عجیب و ناراحت‌کننده می‌پندارند؛ به هر حال، پسرهای آسیب‌پذیر هرگز مطمئن نیستند که انتقاد واقعی در کار نبوده است.

اگر می‌خواهیم کاری کنیم که پسرمان احساس کند دوستش داریم و به او اهمیت می‌دهیم، نباید حتی به شوخی او را سرزنش کنیم ، چون این کار موجب تضعیف روحیه‌اش می‌شود.

پدر و مادر

● کنایه لفظی، شکلی از آلت دست قرار دادن است که باید به دقت و خیلی محدود مورد استفاده قرار بگیرد.

● مثبت‌اندیش باشید؛ او را با واژه‌های محبت‌آمیز تحسین کنید؛ اگر به پسرتان بیاموزید که «خوب بودن در کاری» به معنی «متفاوت بودن از...» است و نه «بهتر بودن از...» او را خودپسند بار نخواهید آورد.

● توجه کنید که وقتی فرزندانمان را سرکوب می‌کنیم از مکانیسم دفاعی برای سرپوش گذاشتن بر بی‌کفایتی خود استفاده کرده‌ایم.

● عبارت‌هایی مانند: «نمی‌توانم تو را هیچ‌جا ببرم.»، «اهمیتی به آنچه که فکر می‌کنی نمی‌دهم»، «آن کار چه فایده‌ای دارد؟» و «آخرش به زندان می‌افتی»، پیوسته عزت‌نفس و خودباوری پسرتان را نابود خواهد کرد.

مربیان

● همیشه مثبت‌اندیش باشید؛ جملاتی که با بی‌توجهی و بی‌احساسی بیان می‌شوند بیشتر از آنچه که تصور کنید و یا قصدش را داشته باشید به دل گرفته می‌شوند و پسری وحشتزده را به سکوت وامی‌دارد.

● تحقیق نشان داده است پسرهای پنج‌ساله‌ای که با اعتمادبه‌نفس وارد مدرسه می‌شوند، وقتی که در معرض انتقاد دائمی و تعبیرات منفی در مورد کار و بازی خود قرار گیرند، دچار بلاتکلیفی و «درماندگی در آموختن» می‌شوند.

● به طور کلی پسرها ترجیح می‌دهند فعال باشند و گوش کردن را دشوار می‌یابند و در اداره جلسات اجتماعی و بحث‌های گروهی ناشیانه‌تر از دختران هستند؛ تفسیرهای خود را متناسب با این وضعیت شکل دهید.

۹۴ قید و بندها را سست کنید

چرا همیشه تنبل و شلخته هستی؟ چرا نمی‌توانی مثل خواهرت تمیز و منظم باشی؟ او بدون جر و بحث کارهایش را انجام می‌دهد و همه چیز را مرتب می‌کند. تو درست مانند پدرت هستی!

«قید و بند» واژه‌هایی هستند که یک شخص را به ایفای نقشی وادار می‌کند و هر نوع امکان تغییری را نادیده می‌گیرند. «تو همیشه...»، «تو درست مثل...» «تو هرگز...» نمونه‌های شاخص قید و بند هستند. همه ما تا زمان مرگ به تکامل ادامه می‌دهیم. عادلانه نیست که به عقاید ثابتی در مورد هر کسی ـ مخصوصاً یک بچه ـ بچسبیم. قید و بندها پسرتان را تشویق می‌کنند تا به آنچه که در موردشان می‌گویید تبدیل شوند؛ زیرا دست از تلاش برای متقاعد ساختن شما به اینکه اشتباه می‌کنید برمی‌دارند.

قیدوبندها به دو شکل ظاهر می‌شوند: برچسب‌ها، حرف‌های توهین‌آمیز و نفرت‌آوری که حاکی از آنچه که یک پسر هست و نیست، است مانند: «تو یک دیوانه‌ای، یک احمق»، «تو هرگز در مدرسه موفق نخواهی بود»، «چرا هرگز راست نمی‌گویی / کاری را تمام نمی‌کنی؟»، و مقایسه‌هایی که به صورت نامطلوبی یک پسر را با دیگری مقایسه می‌کند (بابی لایق‌تر از توست).

پدر و مادر

• «چرا تو...؟» تهمت زدن، بسیار توهین‌آمیز است، زیرا پسرتان را وادار می‌کند که به منظور دفاع از خود، به توصیفاتی که از او می‌کنید اقرار کند؛ «من تو را... وقتی که...» قابل قبول‌تر است، چون به طور راسخی احساسات شما را مورد تأکید قرار می‌دهد. زمان خاص را نشان می‌دهد، و مشخص می‌کند که او همیشه آن گونه نیست.

• بکوشید به جای پرسش‌هایی مانند: «چرا؟» از جملاتی که با «من» شروع می‌شوند. استفاده کنید.

• کارهایی را که پسرتان «همیشه» می‌کند، به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید، سپس مراقب اوقاتی باشید که با آن الگو مطابقت ندارد.

• کلمه «همیشه» را از واژگان خود حذف کنید.

مربیان

• مقایسه نکنید؛ وقتی که به فرزندان یک خانواده درس می‌آموزید، هرگز استعدادها یا شکست‌های یک بچه را برای دیگری بازگو نکنید.

• فعالیت کلاسی را امتحان کنید که در آن دانش‌آموزان انواع توهین‌ها و تأثیر آنها را مورد بحث قرار دهند؛ سرزنش، نیشخند و تمسخر شکل‌های سرکوب یا توهین هستند که باید مورد توجه قرار گیرند؛ دانش‌آموزانتان می‌توانند در عوض با استفاده از واژه «من»، تمرین کنند.

• قید و بند خود را بگشایید؛ مربیان نیز ممکن است مانند والدین از شکست خوردن در تجدیدنظر خود در مورد شخصیت‌های انفرادی در صورت برعکس شدن انتظاراتشان، احساس گناه کنند.

۹۵ الگویی برای احترام گذاشتن به زنان

بهترین کاری که یک پدر می‌تواند برای فرزندان انجام دهد، نشان دادن عشق و احترام خود نسبت به مادر آنهاست. این کار، باعث استحکام و تقویت اعتبار و قدرت مادر خانواده می‌شود. احترام بچه‌ها نسبت به مادرشان را افزایش می‌دهد، و موجب می‌شود در درون خویش و در خانوادهٔ فعلی خود احساس کمال و امنیت کنند. و از همه مهم‌تر، اینکه، این عمل همچنین الگویی برای احترام گذاشتن به تمام زنان محسوب می‌شود. اگر پسرها از فرهنگ جاهلانه مردانه، که زنان و امور مربوط به آنها را ضعیف و پست می‌شمارد دوری کنند، بهتر و منصفانه‌تر عمل خواهند کرد. اگر می‌خواهیم پسرها را به ایجاد تصویر مطمئن‌تری از مردانگی تشویق کنیم، باید به تمام زنان، از جمله معلمان و رانندگان زن و توانایی‌ها و ویژگی‌های خاص زنان، احترام بگذاریم. سوءاستفاده لفظی، جسمانی و خشونت نسبت به زنان ـ به ویژه نسبت به مادر یک پسر ـ می‌تواند بدترین عاملی باشد که به عزت‌نفس یک پسر، سلامت روانی او و در نتیجه به فرصت‌های او در زندگی، لطمه وارد کند.

پدر و مادر

● اجازه ندهید، پسرتان به شما بی‌احترامی کند؛ اگر مادرها به خود احترام نگذارند، پسرها احترام قائل شدن برای زنان را نخواهند آموخت؛ صرف کردن وقتی برای خودتان و حفظ کردن قوانین خانه در جهت محافظت از علاقه‌ها و خواست‌هایتان، نشانه‌های احترام گذاشتن به خود هستند.

● احترام پسرتان را به دست آورید؛ اگر با احترام لازم با دیگران، از جمله همسرتان (که احتمالاً غایب است) رفتار نکنید، او ممکن است احترام خود را نسبت به شما از دست بدهد.

● مراقب لحن صدا و کلماتی که بر زبان می‌آورید ـ هنگام تماشای فیلم یا تلویزیون یا در خیابان ـ باشید؛ بسیاری از واژه‌های نامناسب حاکی از بی‌احترامی نسبت به دیگران است.

مربیان

● امکان مطرح کردن سیاست آزار جنسی را در مدرسه‌تان بررسی کنید؛ البته دخترها نیز باید به همان اندازه به پسرها احترام بگذارند. به همان میزانی که انتظارش را از جانب پسرها نسبت به خود دارند.

● آگاهی نسبت به جنسیت و برابری احترام باید در سراسر مدرسه و در هر درسی عنوان شود.

۹۶ او را در موفقیت‌های خود غرق نکنید

پدرم مردی موفق و خودساخته بود و تمام موفقیت‌های خود را مدیون زحمات خودش بود و مرتب این را برای ما تکرار می‌کرد تا فراموش نکنیم. او واقعاً موفق بود، پولش از پارو بالا می‌رفت، و من نمی‌دانستم که چگونه باید به پای او برسم؛ یعنی همان چیزی که او انتظارش را داشت. وقتی که مدرسه را ترک کردم وحشتزده در انتظار آینده پیش رویم بودم.

مشخص نیست که چه تعدادی از پسرها جا پای مادر یا پدر موفق خود می‌گذارند و یا اگر به همان خوبی، عمل نکنند، دست‌کم همان شغل و حرفه را در پیش بگیرند. اما در مقابل هر داستان موفقیت‌آمیز، داستان دیگری وجود دارد که در آن پسر دست از تلاش برمی‌دارد، چون احساس می‌کند که قادر به رقابت کردن نیست. خطر وقتی به وجود می‌آید که یکی از والدین ارزش قائل شدن برای خود را با موفقیت فرزندش مرتبط فرض می‌کند و این را تنها راه کسب پذیرش می‌پندارد. وقتی که چنین می‌شود، والدین ارزش‌های موردنظر خود و دنیایشان را به پسرشان تحمیل می‌کنند، در حالی که ممکن است او برنامه‌ها و علائق متفاوتی داشته باشد.

پدر و مادر

• موفقیت خود را با حساسیت کنترل کنید؛ بگذارید پسرتان دریابد که این نتیجهٔ علاقه، تعهد و سختکوشی شماست، نه زیرکی و درخشندگی‌تان. این مورد را برای خودتان نگه‌دارید، نه به عنوان چیزی برای به تعجب واداشتن او.

• فروتن باشید؛ موفقیت شما مشهود خواهد بود، یک الگوی خوب بودن به این معنا نیست که آن را در شیپور بدمید!

• سعی نکنید که برتری خود را در هر فعالیتی ثابت کنید؛ خوب انجام دادن کاری، بدون شرح اضافی، نشان دادن شکست‌های گاه و بی‌گاه خود، نمونه مفیدی محسوب می‌شود.

• داشتن والدینی که در زمینه‌های متفاوت موفق هستند، یافتن جایگاه اصلی خویش را برای یک پسر دشوارتر می‌کند. در این حالت ارزش قائل شدن برای کارهایی که او دوست دارد و به خوبی انجام می‌دهد به مراتب مهم‌تر است.

مربیان

• وقتی که دانش‌آموزی در حال دست و پنجه نرم کردن با موضوع دشواری است، اگر با ارائه دادن محاسبات، توضیحات یا جروبحث، آسان بودن آن موضوع را نشان دهید، کمکی به وی نخواهد کرد.

• دانش‌آموزانی که ضعیف‌تر از انتظار عمل می‌کنند ممکن است احساس کنند از توانایی کامل برای رسیدن به شما، یا هر الگوی دیگری، برخوردار نیستند؛ بنابراین، در هر مرحله از مسیری که به سوی موفقیت پیش می‌رود، توضیحات دقیقی بدهید تا امکان موفقیت را به او نشان دهید.

۹۷ از هر چیزی که بترسیم، به سرمان می‌آید

مادرم وحشت داشت که به موادمخدر روی بیاورم. او هرگز به من اعتماد نکرد، وسایلم را زیرورو می‌کرد، مرا می‌پایید که کجا و با چه کسی می‌روم و پیوسته مواظب من بود. به قدری از این رفتارش بیزار شدم که بیشتر از خانه خارج شدم، و با افرادی قاطی شدم که معتاد به مواد مخدر بودند.

نیرویی وحشت‌آور و تقریباً مغناطیسی وجود دارد که به موازات ترس‌هایمان عمل می‌کند، هر چه چیزی را بیشتر برای پسرمان می‌خواهیم، یا وحشت داشته باشیم که از عهدهٔ کاری برخواهد آمد یا نه، ظاهراً بهترین مقاصد خود را بیشتر به شکست نزدیک می‌کنیم. او نگرانی ما را احساس می‌کند و به شیوه‌ای منفی واکنش نشان می‌دهد. اگر از شیطنت پسرمان بترسیم، از تنبیهات شدیدتری استفاده می‌کنیم. که ممکن است او را به شورش وا دارد. اگر مصرف شیرینی و بیسکویت را در خانه منع کنیم، او خود این چیزها را خواهد خرید و وقتی که استقلال و پول داشت، خود را در آنها غرق خواهد کرد. اگر به دلیل استعداد خاصی که دارد او را وادار به تمرین موسیقی کنیم، علاقهٔ خود را نسبت به آن از دست خواهد داد و رهایش خواهد کرد.

سررشته اصلی در اعتماد و قدرت قرار دارد. اگر اعتماد کمی داشته باشیم، و از قدرت خود به‌طور نامناسبی برای کنترل ترس‌هایمان استفاده کنیم، به احتمال زیاد این ترس‌ها را به واقعیت تبدیل می‌کنیم.

پدر و مادر

• در صورت داشتن احساس ترس برای پسرتان، از خود بپرسید که آیا می‌توانید به روشی ثمربخش آنها را کنترل کنید.

• بکوشید ترس‌هایتان را جلوی دید خود قرار دهید؛ با شخص دیگری در مورد واقعی بودن آنها، اهمیت موفقیت پسرتان به شیوه‌ای که آرزویش را دارید، در صورت وقوع «بدترین» حادثه، وحشتناک بودن آن به صورت واقعی، مشورت کنید.

• تا حدامکان حوزه‌ای را برای ادارهٔ خویش به او بسپارید تا در صورت مناسب بودن، تحت راهنمایی‌های شما عمل کند.

• به جای تنبیه کردن لغزش‌ها، به او رفتاری راکه دوست دارید ببینید، پاداش دهید.

مربیان

• ترس‌های خود را در مورد یک کلاس دشوار، و رابطهٔ فردی یا حرفه‌ای پردردسر شناسایی کنید؛ شاید برای مثال، از این واهمه داشته باشید که شما را فاقد قابلیت لازم، نامنظم یا بسیار سختگیر فرض کنند؛ به الگوی واکنش‌های خود و نحوهٔ تغییر دادن آنها بیندیشید.

• در مورد ترس‌های شخص یا افراد دیگری که به تازگی شناسایی کرده‌اید، نحوهٔ تأثیر متقابل آن با ترس‌های خودتان، فکر کنید.

• پیشنهاد کنید، دانش‌آموزان کلاستان ترس‌هایی را که در مدرسه یا خارج از آن دارند، مطرح کنند؛ ممکن است ترس آنها از این باشد که ضعیف یا فاقد جذابیت هستند؛ از آنها بپرسید که نگرانی‌هایشان چگونه بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

۹۸ هرچه بیشتر مصرفش کنید، بیشتر آن را از دست می‌دهید

پسر کوچکی را دیدم که از حرف زدن مادرش در خیابان با یک دوست ناراحت شده بود. او تصمیم گرفت به سمت جاده بگریزد، اما مادرش او را به چنگ آورد، برگرداند، کتکش زد و گفت‌وگویش را از سر گرفت. او دوباره این کار را کرد، و مادرش هم همان کار را تکرار کرد. سومین بار، پسرک به میان جاده دوید و مادرش او را خیلی سخت‌تر از قبل کتک زد. هر چه زن پسرک را بیشتر کتک می‌زد، او به شکستن صلابت و قدرت مادرش مصمم‌تر می‌شد.

در مورد «ندرت»، درس مهمی باید آموخته شود که حاکی از آن است که هر چه بیشتر مصرفش کنید، بیشتر آن را از دست می‌دهید. وقتی که قدرت مورد استفاده، یا به واقع غالباً مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، نه تنها بچه‌ها را از انجام کاری باز نمی‌دارد، بلکه آنها را به مقاومت بیشتر تحریک می‌کند. شاید بچه‌ها بزرگسالانی را که بر مسند قدرت قرار دارند و از اعتمادبه‌نفس شدیدی برخوردار هستند، تو خالی می‌پندارند و از این ضعف بهره‌برداری می‌کنند. به احتمال زیاد، آنها از بهره‌برداری موقعیت و مهارت‌های ضعیف خود، و از اینکه با احترامی که لیاقتش را دارند با آنها رفتار نمی‌شود، احساس انزجار می‌کنند. سپس ناراحتی خود را با تنها قدرتی که در دست دارند ـ ضربه‌زدن در موقع ناراحتی ـ ابراز می‌کنند.

پدر و مادر

● کتک زدن تنها حربه‌ای نیست که والدین به کار می‌برند؛ تهدید، تطمیع، تنبیهات خشونت‌آمیز و مشاجرات تفننی نیز توسط والدین به شیوهٔ خود مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ بچه‌ها نیز این تدابیر را فرا می‌گیرند.

● ما، نه با مستبد بودن و کنترل کردن فرزندانمان، که با راهنمایی کردن، تحت نفوذ قرار دادن، تعیین کردن حدود تصمیماتشان و در صورت نیاز هدایت کردن آنها، صلابت خود را حفظ می‌کنیم.

مربیان

● پسران غالباً نافرمان‌تر از دختران هستند و گاهی جهت مشاجره در مواقعی که با آنها منصفانه رفتار نمی‌شود، اعتمادبه‌نفس دارند؛ اگر به آنها توجه نکنید، در دراز مدت شکست خواهید خورد.

● اگر از شدت و حدت کنترل خود بکاهید؛ قدرت شما الزاماً تضعیف نخواهد شد؛ تحقیق نشان می‌دهد که اگر مسئولیت بیشتری به دانش‌آموزان در آموختن بدهید، و بگذارید تحت راهنمایی شما کار خود و یکدیگر را ارزیابی و تعیین کنند، از تعداد درگیری‌های ویرانگری که بر پایه قدرت استوار است، کم می‌شود.

۹۹ بگذارید پر و بال بگشاید

استقلال، بخشی حیاتی و هیجان‌انگیز در رشد پسران است. کسب قابلیت، تجربه کردن چالش‌ها که برایش اتفاق می‌افتد و آموختن ایجاد مرزهای حداقل توانایی خود ـ همگی برای اینکه از هر پسر، یک بزرگسال مستقل و مسئول بسازند، ضروری هستند.

متأسفانه، ظاهراً دنیای خارج از خانهٔ پیوسته خطرناک‌تر می‌شود. والدین طبیعتاً در مورد دادن آزادی بیشتر به پسرانشان برای بازرسی کردن و سفر کردن بدون سرپرستی یک بزرگسال، نگران هستند. آنها به جای تشویق کردن پسرانشان به ایستادن روی پای خود و آزمایش کردن و برداشتن تدریجی ریسمان‌های وابستگی از دست و پای آنها، تمایل به سرپرستی، همراهی، تحمیل و بازداشتن ایشان از بسیاری از موارد دارند. بچه‌ها در همه جا همراهی می‌شوند و آنها را از بازی حتی در باغچهٔ جلوی خانه باز می‌دارند، خیابان یا پارک که دیگر جای خود را دارند. وقتی که فرزندان در داخل در امنیت هستند، والدین می‌توانند آرامش داشته باشند. آنها با افزودن چنین محافظه‌کاری‌هایی به نفع خود، بر این باورند که بهترین کار را برای فرزندشان انجام می‌دهند. اما کنترل خطر و مقابله با ناشناخته‌ها، اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برد و از مهارت‌های مهم زندگی و آموزش هستند. پسران باید پر و بال بگشایند و راه از آن را بیاموزند.

پدر و مادر

- فرصت‌هایی مخصوص پسرتان، به او امکان آزمودن خویش را می‌دهند؛ بدون وجود این فرصت‌ها، ایجاد هویت خویش، کسب عزت‌نفس و نیل به سازگاری اجتماعی (درک نحوهٔ رفتار در گروه‌های بزرگ‌تر و تعلق داشتن به آنها) برای او دشوارتر می‌شود.
- به تدریج آزادی بیشتری در خارج از خانه به او بدهید، اما در ابتدا اصرار کنید که با خواهرها و برادرهای بزرگ‌ترش یا در امنیت گروهی قابل‌اعتماد، قرار بگیرد.
- پسرانی که کمتر معاشرتی هستند بیشتر به نقشه‌ها و برنامه‌های زمانی توجه می‌کنند؛ نیاز آنها به استقلال می‌تواند با استفاده از اتوبوس شهری برای تفریح، برآورده شود.

مربیان

- والدین را از دزدکی نگاه کردن به فرزندشان از لابه‌لای نرده‌ها در موقع زنگ تفریح منصرف کنید؛ اگر آن پسر والدینش را ببیند، به جای اینکه فکر کند دوستش دارند، احساس محدودیت خواهد کرد.
- بعضی از بچه‌ها با آزمودن شیوه‌های متفاوت کار کردن، پر و بال گشودن را می‌آموزند؛ با این تلاش‌ها و آزمایش‌ها با احترام برخورد کنید و تا حد امکان انعطاف‌پذیر باشید.
- در کار کلاسی برای درس‌هایی مانند ریاضی یا جغرافی، می‌توانید استفاده از برنامهٔ حرکت اتوبوس‌ها و قطارها را بگنجانید که مهارت‌های اداره کردن خود را تقویت خواهد کرد.

۱۰۰ تعهدات خود را به اثبات برسانید

قدرت درونی، با تعهد ایجاد می‌شود. بچه‌ها باید دست‌کم تعهد یک فرد بزرگسال مهم را نسبت به خویش احساس کنند تا با شادمانی، اعتمادبه‌نفس، امنیت و حالت انعطاف‌پذیری بزرگ شوند تا احساس کنند که آنها نیز دارای توانایی‌هایی برای بخشیدن به دیگران هستند. والدینی که او را به دنیا آورده‌اند کسانی نیستند که بتوانند این توانایی‌ها را به او اعطا کنند. پسری که می‌تواند با وجود دشواری‌ها، خود را نسبت به آموختن، سازمان‌ها و دوستی‌ها متعهد کند، معمولاً نسبت به کسی که زمانی را با او سپری کرده و در مورد چیزهای دلخواهش علاقه نشان داده، او را بدون قیدوشرط پذیرفته، و از همه مهم‌تر، در موقع نیاز در دسترس بوده، مسئولیت و تعهد نشان می‌دهد.

تعهد و مسئولیت شما، اعتمادبه‌نفس پسرتان را افزایش خواهد داد و به وی کمک خواهد کرد تا برای خود بیندیشد؛ در مقابل فشار ناشی از بودن در اقلیت ایستادگی کند، با این حال به قدر کافی انعطاف‌پذیر باشد تا در مورد موضوعات کم اهمیت‌تر مصالحه کند و یا به انتقاد سازنده گوش کند، بی‌آنکه آن را یک تحقیر شخصی بپندارد؛ و از کنجکاوی کافی برای آموختن، کشف کردن، اندیشیدن و پیش‌بینی کردن برخوردار شود. عزت‌نفس، خوشبختی و اعتمادبه‌نفس او ممکن است به میزان مسئولیت و تعهد شما بستگی داشته باشد.

پدر و مادر

● شما می‌توانید به شکل‌های مختلف تعهدتان را به پسرتان نشان بدهید، مانند، نشان دادن علاقه، گرامی داشتن، مراقبت کردن و حفظ امنیت او، حمایت کردن، برگزار کردن جشن تولد برای او و کمک کردن به وی برای شناخت دنیای خویش.

● اگر بداند که در موقع غیبت او، به وی فکر می‌کنید، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد: «ببین، امروز بیسکویت‌های مورد علاقه‌ات را خریده‌ام!»

● پدر و مادر خوانده‌ها و همسران باید بیشتر روی تعهد کار کنند، به ویژه وقتی که یک دختر احساس کند که سرکوب شده است.

● داشتن رفتار ثابت، موافقت با تماس گرفتن، نوشتن یا دیدار کردن، و عمل کردن به قول خویش، راه‌هایی اساسی برای والدینی که دور از خانه هستند، جهت نشان دادن تعهدشان است.

مربیان

● مراقب زمان‌هایی که یک دانش‌آموز در شرایط سختی به سرمی‌برد، باشید؛ اگر یکی از والدین یا بزرگسالی نزدیک به او فوت کرده باشد، والدینش از هم جدا و یا بیمار شده باشند، او به حمایت و پشتیبانی مشخص کسی مانند شما نیاز خواهد داشت؛ حتی اگر چه ممکن است نسبت به آن شک داشته باشد و لازم باشد آن را آزمایش کند.

● شما می‌توانید تعهدتان را از طریق شکیبایی، تحمل و حل مشکل با او در زمانی که در نوجوانی قرار دارد و مانند سابق خوشخو نیست، نشان بدهید؛ اگر به دقت بررسی کنید، ممکن است راه حل‌های ساده و عملی هم موجود باشد.

● هرگز تسلیم یک دانش‌آموز نشوید؛ او ممکن است تسلیم شود، اما مسئولیت حرفه‌ای و شخصی شما این است که در دادن امید و خودباوری به او ادامه دهید.

موسسه انتشارات قدیانی منتشر کرده است:













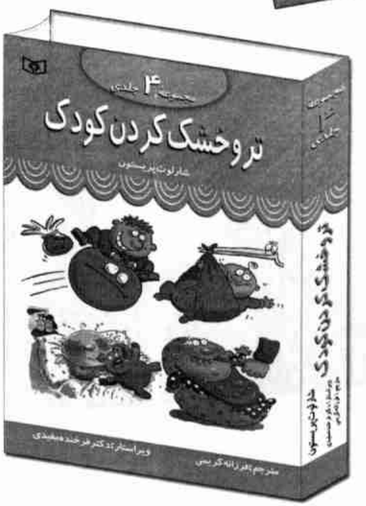



تروخشک کردن کودک
۱
شش هفتهٔ اوّل
شارلوت پریستون
مترجم: فرزانه کریمی
ویراستار: دکتر فرخنده مفیدی


تروخشک کردن کودک
۲
راهنمای خواب خوب
شارلوت پریستون
مترجم: فرزانه کریمی
ویراستار: دکتر فرخنده مفیدی


تروخشک کردن کودک
۳
راهنمای تغذیهٔ خوب
شارلوت پریستون
مترجم: فرزانه کریمی
ویراستار: دکتر فرخنده مفیدی


تروخشک کردن کودک
۴
راهنمای عادت های خوب
شارلوت پریستون
مترجم: فرزانه کریمی
ویراستار: دکتر فرخنده مفیدی


مجموعهٔ ۴ جلدی
تروخشک کردن کودک
شارلوت پریستون
مترجم: فرزانه کریمی
ویراستار: دکتر فرخنده مفیدی


کوچولوی شاد
تولد تا ۲ سالگی
۱۰۰ پیشنهاد عملی برای شاد نگه داشتن بچه‌ها
۱
مترجم: فرزانه کریمی


کوچولوی شاد
۲ تا ۴ سالگی
۱۰۰ پیشنهاد عملی برای شاد نگه داشتن بچه‌ها
۲
مترجم: فرزانه کریمی